



farmaDAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada





AVVISO

Ordine

1. In riscossione la quota sociale 2014.
2. Corsi ECM: 2014
3. Vigilanza nelle farmacie

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Super-mappe 3D per ridare al cuore il giusto ritmo
5. La cronoterapia è utile anche nella cura dei tumori
6. A che serve il pianto femminile?
7. Estetica: esperti, labbra 'a canotto'? Non è colpa del botulino



Prevenzione e Salute

8. Cuore: idrogel biosensibile limita danni da infarto

Alimenti e Salute

9. Nuova varietà di peperone scioglie il grasso e migliora la salute



Proverbio di oggi.....

'O purpo s'adda cocere cu' l'acqua soja.

Una persona per rendersi conto che ha sbagliato deve meditare.

NASCE FARMACISTAPIÙ, L'ASSISE ANNUALE DEI FARMACISTI ITALIANI

Innovazione, sostenibilità, assistenza al paziente, cura, formazione:

FarmacistaPiù è la manifestazione della Fondazione Francesco Cannavò, patrocinata da FOFI, sul futuro della Professione, e si svolge al **Palazzo dei Congressi di Roma il 4, 5, 6 aprile 2014**. L'evento, ospita una tre giorni di convegni e dibattiti, con al centro attualità e prospettive della professione attraverso il coinvolgimento dei farmacisti insieme a tutti gli attori del sistema, dalle istituzioni, alla politica alle altre professioni sanitarie.



PRESENTAZIONE LIBRI: "QUESTIONE DI SANGUE" E "IN BULIMIA DA TE"

Due nostri colleghi hanno intrapreso il sentiero della scrittura

Mercoledì 2 Aprile, Hotel Alabardieri –Napoli: "Questione di Sangue" a cura di Annavera Viva Ragno

Giovedì 3 Aprile, Libreria Feltrinelli- Pomigliano d'Arco: "In Bulimia di te" a cura di Edoardo Micillo

AVVISO

Pubb. sul BURC n 17 del 10/03/2014 l'avviso pubblico rivolto a Laureati residenti e/o nati in Campania per L'ASSEGNAZIONE DI BORSE DI STUDIO PER L'ISCRIZIONE A MASTER DI II LIVELLO

Per maggiori informazioni sul sito istituzionale dell'Ordine nella sezione concorsi.



Super-mappe 3D per ridare al cuore il giusto ritmo

Nuove tecnologie ampliano le indicazioni ai trattamenti e ne migliorano sensibilmente i risultati. Guide sempre più precise per «bruciare» le aritmie pericolose.

Entrare nel cuore, mirare dove il tessuto “impazzisce” provocando sbalzi del ritmo cardiaco e colpire con la punta di un catetere, scaldata a circa 48 gradi grazie alle radiofrequenze. Il paziente non sente nulla, ma tanto basta a risolvere molte aritmie: è **l’ablazione transcateretere**, un metodo per guarire dalle alterazioni del battito già da anni utilizzato nella pratica clinica.

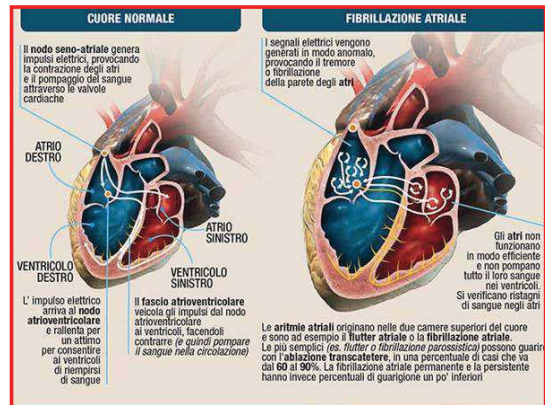
Non sempre è necessario entrare nel cuore: per una parte delle aritmie che non rispondono a farmaci, si può ricorrere alla cardioversione elettrica, con la quale una

scarica elettrica applicata sul torace provoca una contrazione simultanea delle fibre muscolari del cuore, per ristabilire un ritmo normale. In casi in cui questa procedura non è indicata, **l’ablazione transcateretere** può guarire e non solo curare: per aritmie semplici la probabilità di risolvere il problema una volta per tutte, con un intervento che dura 1-2 ore e richiede un paio di giorni di ricovero, è elevata.

Diverso è il caso di situazioni complesse, come la fibrillazione atriale o le aritmie ventricolari, che sono spesso difficili da trattare. In queste ultime l’alterazione del ritmo si fa sentire nei ventricoli, è quasi sempre associata ad altri problemi cardiaci seri (come lo scompenso o l’infarto) ed è molto pericolosa: *quando il battito accelera così tanto da diventare scoordinato e caotico si ha infatti la fibrillazione ventricolare, che provoca il decesso a meno di intervenire tempestivamente con un defibrillatore esterno o una scossa salvavita erogata da un defibrillatore impiantabile.*

«Nei pazienti più compromessi, come chi ha già avuto una tachicardia ventricolare o soffre di gravi cardiopatie ed è a rischio di morte improvvisa, l’ablazione è più difficile, ma può comunque essere una strada da tentare per rendere il cuore meno vulnerabile alla fibrillazione ventricolare - spiega Corrado Carbucicchio, resp. dell’Unità di Terapia Intensiva Ventricolare dell’Istituto Cardiologico Monzino di Milano. La procedura, in caso di **aritmie ventricolari**, è **complessa anche perché spesso riguarda soggetti anziani, fragili per la presenza di altre malattie**. Nei Centri con più esperienza i risultati sono comunque soddisfacenti e riusciamo a ridurre il pericolo di aritmie mortali con un miglioramento clinico in circa il 70% dei casi più critici».

Questo è diventato possibile negli ultimi anni grazie a nuove tecnologie che consentono un “mappaggio” iper-preciso dell’interno del cuore, permettendo ai medici di trovare con maggior sicurezza i punti da cui partono i segnali di aritmia. Prima di agire, infatti, occorre avere una *mappa elettro-anatomica delle cavità cardiache*, per capire esattamente dove bisogna “bruciare” il tessuto: con il metodo convenzionale occorre indurre la tachicardia nel paziente per vedere dove origina, ora **con le tecniche tridimensionali questo momento critico è minimizzato e soprattutto si riconoscono meglio le zone da trattare**. «Mappe più precise hanno consentito di cambiare, dove necessario, anche l’approccio ablativo. In passato quasi sempre dovevamo entrare con il catetere in una vena o un’arteria per poi raggiungere il cuore e operare da dentro, ora poco meno della metà dei casi può essere trattata dall’esterno, appoggiandoci sul cuore, perché sappiamo esattamente dove colpire: *spesso il corto circuito aritmico nasce infatti anche da aree cardiache periferiche, non raggiungibili dalle cavità e assai più accessibili da fuori*. Le ecografie intracardiache inoltre, aiutano a ricostruire una mappa estremamente precisa, aumentando la possibilità di valutare al meglio la situazione e quindi dare al paziente una risposta terapeutica ottimale, anche nei casi più complessi». (*Salute, Corriere*)



SCIENZE E SALUTE

LA CRONOTERAPIA è UTILE anche nella CURA dei TUMORI

Si cerca di scoprire che cosa cambia se si somministrano i chemioterapici in particolari momenti della giornata oppure della notte, per colpire le cellule cancerose durante la loro massima attività

Sarà capitato anche a voi: «Prenda questa pillola prima di cena e quest'altra appena si sveglia». Il perché sta nell'«orologio biologico» che regola il nostro organismo e cerca di adattare le funzioni biologiche all'alternanza sonno-veglia.

In pratica, i farmaci assunti nell'orario più adeguato possono dare risultati migliori e meno effetti collaterali. Da alcuni anni gli scienziati si sono chiesti se questo potesse valere anche nella cura dei tumori:

cambia qualcosa se si somministrano i chemioterapici a determinate ore del giorno o della notte?

Si possono ottenere vantaggi perché potrebbero risultare più efficaci o meno tossici?

«A queste domande prova a rispondere la **cronoterapia dei tumori**, che studia il sistema circadiano dell'organismo umano (ovvero il modo in cui il corpo si adatta all'alternanza di luce e buio) in relazione alla chemioterapia» spiega Marina

Bellet, ricercatrice presso il Dip. di Medicina Sperimentale dell'Univ. degli Studi di Perugia, che conduce le sue ricerche grazie al sostegno di Fondazione Umberto Veronesi. Diversi studi hanno dimostrato che *alterare o danneggiare i ritmi circadiani ha profonde conseguenze sulla salute umana e può favorire l'insorgere di svariate malattie, dalla depressione ai disturbi metabolici, fino al cancro.*

Ritmi alterati delle cellule : «Sappiamo anche per certo che tutte le cellule del corpo umano tendono a seguire un preciso ritmo nell'arco delle 24 ore e che le cellule cancerose hanno questi ritmi alterati e si moltiplicano con tempi diversi: questo fa sì che l'efficacia e la tollerabilità di un farmaco antitumorale possa dipendere anche dall'ora in cui viene somministrato» chiarisce Bellet, che verrà premiata in una cerimonia in Campidoglio, a Roma, il prossimo 26 marzo insieme con altri 150 giovani ricercatori [vincitori dei finanziamenti](#) elargiti da Fondazione Umberto Veronesi su tutto il territorio nazionale. Alcuni studi, ad es., indicano che il **5-fluorouracile (chemioterapico fra i più usati nella terapia di tumori dell'apparato digerente e del seno)** andrebbe somministrato di notte, perché gli enzimi che lo metabolizzano sono più attivi e quindi il farmaco risulta meno tossico per i pazienti. Altre analisi, provano che nelle pazienti con un *carcinoma ovarico la combinazione di doxorubicina e cisplatino* risulta più efficace se il primo medicinale viene preso la mattina e il secondo 12 ore dopo. «Tutto dipende dal tipo di cancro in questione e dal meccanismo d'azione del singolo farmaco, da come agisce e da come viene metabolizzato: quello che stiamo cercando di capire è in quali orari sia meglio dare ciascuna terapia, per colpire le cellule cancerose durante la loro massima attività.

E, se possibile, quando l'organismo assimila meglio la cura, così da soffrirne meno gli effetti collaterali».

La meta può non essere molto lontana, visto che la *cronoterapia* è già realtà per altre patologie. Le statine per abbassare il colesterolo, ad esempio, vengono fatte assumere la sera, perché puntano a bloccare l'enzima che produce il colesterolo e che svolge la sua attività soprattutto di notte.

(Salute, Corriere)



ALIMENTI E SALUTE

NUOVA VARIETÀ DI PEPERONE SCIOLGIE IL GRASSO E MIGLIORA LA SALUTE

Ricercatori hanno dato vita a un nuovo tipo di peperone che contiene molte sostanze benefiche in grado di accelerare il metabolismo, sciogliere il grasso e promuovere la salute delle ghiandole surrenali

Una nuova varietà di peperoni contiene molte più sostanze attive per la salute. La Natura è perfetta. Ma a volte l'uomo vuole renderla ancora migliore. E' il caso di una nuova varietà di peperone, il cui *germoplasma* è stato denominato "509-45-1". Proviene sempre dalla pianta *Capsicum annum*, ma il frutto che ne deriva contiene **altissime concentrazioni di capsaicinoidi, i principi attivi della famiglia dei peperoni.**



Tali concentrazioni si trovano sia quando il peperone è immaturo che maturo.

«Il rilascio di **509-45-1** fornirà ai ricercatori e coltivatori di piante **una nuova fonte di capsaicinoidi**, facilitando così la produzione e ulteriori ricerche su questi composti biologicamente attivi non piccanti», spiega Robert L. Jarret dell'Università del Maine (UM).

I **capsaicinoidi piccanti** – i composti che si trovano generalmente nella famiglia "Capsicum" che comprende peperoni e peperoncini – sono quelli che generalmente **conferiscono la piccantezza dell'alimento**. I vantaggi di tali componenti sono davvero numerosi, tuttavia il loro utilizzo sia come ingredienti alimentari che farmaceutici è stato limitato a causa del loro gusto pungente. I *capsaicinoidi non piccanti*, invece, sono stati isolati da un peperone di tipo dolce. Gli effetti che offrono sono molti simili in termini di attività biologica e sono in grado di **fornire un'eccellente attività antiossidante**, migliorare la funzione surrenale, promuovere il metabolismo e persino sciogliere l'accumulo di grasso. Gli scienziati, dal 2005, hanno provato varie sperimentazioni per dare vita a questa eccezionale varietà che si è dimostrata come **un vero e proprio concentrato di salute**. Insomma, il super peperone è stato creato, ora non resta altro che commercializzarlo e verificare se mantiene realmente le promesse. (*salute, la stampa*)

A CHE SERVE IL PIANTO FEMMINILE?

Le lacrime femminili contengono sostanze capaci di ridurre l'eccitazione sessuale maschile e la produzione di testosterone, l'ormone responsabile del desiderio e dell'aggressività.

Lo ha dimostrato un esperimento del Weizman Institute di Rehovot (Israele), in cui alcuni volontari maschi sono stati invitati a **distinguere con l'olfatto un fazzoletto imbevuto di lacrime e uno imbevuto di soluzione salina**. Non ci sono riusciti, ma dopo aver annusato le lacrime erano meno attratti da fotografie e filmati di donne, e nella loro saliva i livelli di testosterone erano ridotti. La risonanza magnetica funzionale ha poi mostrato una minore attività nell'area cerebrale associata al desiderio sessuale.

Stammi lontano: Dal punto di vista evolutivo, quindi, le donne ricorrerebbero al pianto per tenere sotto controllo il desiderio maschile e, in particolare, per respingere le aggressioni sessuali. (*Focus*)



SCIENZA E SALUTE

ESTETICA: ESPERTI, LABBRA 'A CANOTTO'? NON E' COLPA DEL BOTULINO

Molte delle 'brutture' che si tende ad attribuire al botulino sono in realta' dovute ad altre procedure molto diverse.

Lo sottolinea l'Aiteb, Associazione Italiana Terapia Estetica Botulino, che ha appena pubblicato anche un decalogo per fare chiarezza sull'uso della tossina botulinica. **Se si vedono labbra 'a canotto' e zigomi 'a palloncino'**, sottolinea il presidente Aiteb Massimo Signorini, *la conclusione a cui spesso si giunge e' che e' tutta colpa del botulino. "In realta', in questi casi, la tossina botulinica non c'entra - spiega. Quando per esempio si parla di labbra o zigomi, il riferimento sono i filler, non certo il botulino che non viene utilizzato per trattare queste zone. Ci sono casi in cui la medicina estetica viene utilizzata a sproposito, creando visi dai tratti sproporzionati e non armoniosi. Si tratta spesso di un problema di un uso erroneo ed esagerato dei filler, eseguiti assecondando richieste inadeguate o da medici poco esperti"*.



Il decalogo sfata diversi luoghi comuni, ricordando ad esempio che *il botulino non da' effetti collaterali gravi o dipendenza. Il botulino, spiega il decalogo, e' un farmaco a tutti gli effetti. "A differenza dei filler che sono classificati e quindi regolamentati come dispositivi medici, il botulino e' un farmaco che e' utilizzato anche per il trattamento di patologie specifiche - si legge -. La differenza non e' di poco conto: come per tutti i farmaci, anche il botulino e' sottoposto ad autorizzazione da parte degli organi statali deputati alla tutela della salute e solo dopo l'esecuzione di numerosi studi di efficacia e sicurezza". Se usato in dosi eccessive, sottolinea l'associazione, il botulino puo' comunque provocare danni, ed e' consigliabile quindi rivolgersi a professionisti certificati. (Agi)*

CUORE:IDROGEL BIOSENSIBILE LIMITA DANNI da INFARTO

Sviluppato un idrogel biosensibile capace di erogare localmente e al momento giusto un "esercito" di molecole inibitorie dell'iperattivita' della proteasi, particolarmente dannosa in presenza di attacchi cardiaci.

Il materiale e' stato sviluppato da Jason A. Burdick (University of Pennsylvania) e descritto sulla rivista *'Nature Materials'*. Il suo "segreto" e' **l'inibizione diretta dell'attivita' della proteasi che puo' incrementare i danni al cuore da infarto miocardico**. Molte malattie sono caratterizzate da una elevata attivita' della metalloproteinasi (MMP) della matrice e la sua inibizione e' una valida opzione di trattamento. In seguito alla somministrazione sistemica degli inibitori della MMP, pero', gli effetti collaterali sono tali che le dosi devono necessariamente essere limitate. *L'idrogel a base di polisaccaridi che rilascia inibitori esclusivamente in risposta all'attivita' elevata della MMP in aree specifiche si e' dimostrato efficace sui modelli suini nel ridurre gli effetti avversi osservati sui ventricoli del cuore dopo un infarto miocardico. Il gel si inietta direttamente nel tessuto: la consegna localizzata potrebbe ridurre notevolmente gli effetti collaterali "fuori bersaglio" delle pratiche cliniche attuali. (Agi)*





AVVISO

Ordine

1. In riscossione la quota sociale 2014.
2. Corsi ECM: 2014
3. Distribuzione ossigeno liquido in DPC

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. L'albumina contro le infezioni. «Può salvare 6.000 malati gravi»
5. Usa: boom di lifting al seno.



Prevenzione e Salute

6. Risponde agli sms per sei ore di fila. Poi il dolore ai polsi: «Whatsappite»
7. La moglie è più in salute se il marito si ammazza di lavoro
8. Forzati della scrivania, ecco la ginnastica da ufficio

Alimenti e Salute

9. Quali sono le bevande meno caloriche?
10. Contrordine, per vivere sani e più a lungo servono 7 porzioni di frutta e verdura e non 5



Proverbio di oggi.....

**Chi nun s'o po' piglia' cu'a chiesa,
s'a piglia c'o campanaro**

Distribuzione Ossigeno Liquido in DPC

A decorrere dal 1 Aprile, tutte le ricette prescriventi ossigeno liquido vanno spedite in DPC, senza limitazioni territoriali a livello regionale.

All'atto della presentazione della citata ricetta, il titolare di farmacia dovrà inviare copia della stessa, via fax o e-mail, alla ditta ossigenista DDOT individuata dal paziente negli elenchi affissi presso i Distretti, provvedendo successivamente a **timbrare con data e numero la ricetta che, ribadisco, ha validità di un mese dalla data di prescrizione.**

La **trasmissione della ricetta è resa necessaria dall'obbligo contratto dalle citate DDOT** di indicare il codice a barre sulla bolla d'accompagnamento.

Ti allego, pertanto, l'elenco delle ditte **ossigeniste DDOT accreditate presso la Soresa** nonché il nuovo modello di DCRU da utilizzare a maggio con la consegna delle ricette del mese di aprile c.a.

Resta inteso che anche per i piani terapeutici ancora in corso di validità la procedura è identica a quella sopra descritta (leggere attentamente i punti 4 e 5 dell'accordo pubblicato sul sito www.federfarmanapoli.it).

Unica, provvisoria, eccezione è rappresentata da quelle poche ditte DDOT che ancora non hanno proceduto all'accreditamento.

In tale caso il farmacista dovrà acquistare e successivamente tariffare l'importo relativo al prezzo in vigore al 31 marzo 2014 alla propria Asl, inserendo tale prescrizione in coda all'ultima mazzetta di ricette

E'opportuno al fine di evitare disservizi, consigliare fin da ora ai pazienti di verificare la scadenza dei piani terapeutici già in loro possesso, recandosi anticipatamente presso il distretto competente per l'adesione al nuovo percorso individuato dalla Regione Campania.



ALIMENTI E SALUTE

QUALI SONO LE BEVANDE MENO CALORICHE?

Christopher Ingraham di Wonkblog dona un tocco inatteso (e chic) alla vostra serata dandovi la possibilità di arrivare in forma per la prova costume fornendovi nel dettaglio un po' di informazioni sulle calorie delle diverse bevande alcoliche.

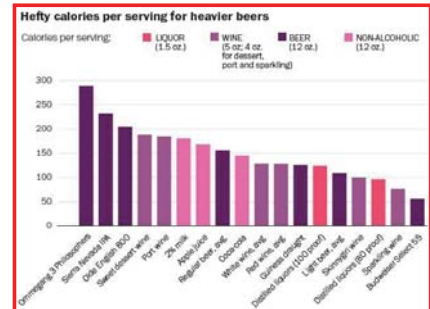
Purtroppo bisogna ammetterlo, **l'alcol è tremendamente calorico e se volete restare snelli e agili tocca buttarsi sullo champagne.**

Dimenticate i superalcolici e scegliete dello champagne (o dello spumante, se preferite privilegiare la tasca e i prodotti italiani). Ingraham ha analizzato tutti i diversi tipi di bevande alcoliche, ed eccovi il risultato delle sue fatiche.

Se dovete guidare già sapete che è meglio non bere (considerato quanto sono bassi i *tassi alcolemici* consentiti, è meglio non bere proprio). Tuttavia, a prescindere dalla guida, è importante sapere cosa si sta assumendo dal punto di vista calorico.

I rum, i whisky, le vodka e i gin contengono più 80 calorie per oncia. **Si tratta praticamente di tre volte le calorie del vino da tavola standard.**

Le bevande alcoliche distillate hanno a loro volta 8 calorie di più della *Guinness*. Altra sorpresa è rappresentata dal fatto che **la birra contiene meno calorie del latte e del succo di mela.** Stando a quello che dice l'autore, se si è in pensiero per le calorie è meglio bere lo champagne o lo spumante. Un'ultima cosa, bevete con moderazione. Le bollicine meritano un po' di classe. *Gizmodo*



L'ALBUMINA CONTRO LE INFEZIONI «PUÒ SALVARE 6.000 MALATI GRAVI»



La proteina presente naturalmente nel sangue iniettata in pazienti con diagnosi di sepsi grave aiuta il decorso della malattia

Seimila vite in più ogni anno in Europa. **Tante se ne salverebbero tornando a usare l'albumina nei reparti di terapia intensiva per combattere le infezioni.** Lo racconta uno studio sull'efficacia di questa proteina pubblicato dal *New England Medical Journal*.

I centri di rianimazione coinvolti: lo studio ha coinvolto 100 centri di rianimazione in Italia e analizzato i dati di 1.818 pazienti con patologia infettiva grave. I clinici hanno diviso i pazienti in due gruppi:

- *al primo è stata somministrata soltanto una soluzione di acqua e sali;*
- *nel secondo è stata aggiunta albumina, una proteina presente naturalmente nel sangue che ha, tra l'altro, proprietà anti-infiammatorie, ma la cui concentrazione diminuisce proprio nei pazienti affetti da sepsi grave.*

In questi casi l'infezione dal sangue può diffondersi a tutti gli organi e tessuti; nei casi più gravi produce un **choc settico**, che può generare l'insufficienza degli organi e la morte nel 55% dei casi.

Le polemiche: in Italia queste patologie colpiscono 16 mila persone. **Iniettare in questi pazienti albumina potrebbe migliorare il decorso della malattia.** Da 20 anni un dibattito molto acceso sul tema aveva portato a considerare questa soluzione più ricca di rischi che di vantaggi. Già **dopo 7 giorni di terapia, il gruppo che aveva ricevuto anche l'albumina aveva una pressione sanguigna migliore e un minor accumulo di liquidi nei tessuti.** Nei pazienti più gravi, con choc settico, il trattamento con albumina ha dimostrato un abbassamento della mortalità pari al 6-7% dimostrandone l'efficacia. (*Salute, Corriere*)

SCIENZE E SALUTE**RISPONDE AGLI SMS PER SEI ORE DI FILA
POI IL DOLORE AI POLSI: «WHATSAPPITE»**

Il caso di una 34enne: infiammazione dei tendini del pollice per aver risposto a troppi messaggi di auguri natalizi. Terapia: antinfiammatori e niente smartphone

«**Signora, lei ha la Whatsappite**». È la singolare diagnosi ricevuta da una 34enne alla 27esima settimana di gravidanza che, *dopo aver trascorso sei ore di fila a digitare forsennatamente sul suo smartphone risposte ai messaggi di auguri ricevuti per Natale tramite WhatsApp*, si è svegliata una mattina con un dolore lancinante ai polsi. Il verdetto dei medici è stato univoco: quel dolore bilaterale è ascrivibile a un'inedita patologia, la «**Whatsappite**». La donna è un medico dell'emergenza: durante la vigilia di Natale era in servizio e il giorno seguente si è trovata a rispondere alla lunga serie di auguri arrivati tramite il servizio di messaggistica istantanea. Ha tenuto in mano un cellulare di 130 g. per almeno sei ore, impegnata in continui movimenti con entrambi i pollici, per digitare e inviare le risposte. Una delle mattine successive al «*tour de force*» digitale la donna si è svegliata con un dolore a entrambi i polsi. L'esame delle mani ha rivelato un dolore, alla palpazione, dello *stiloide radiale* e nel momento in cui muoveva i pollici.



Niente smartphone: I medici che l'hanno visitata le hanno diagnosticato una **tendinite**. Precisamente un'infiammazione dei tendini del pollice. Il suo caso inaugura così il filone delle Whatsappiti. Ma ci sono dei precedenti: nel 1990 era stata descritta anche la cosiddetta «**Nintendinite**» (*ma prima ancora c'erano il gomito del tennista, la frattura dell'amante e tante altre patologie dai nomi strani*) e da allora diverse lesioni sono state associate ai videogame e alle nuove tecnologie. Inizialmente venivano riscontrate nei bambini, ora i medici assicurano di vederle anche negli adulti, e spiegano che si tratta di **tenosinoviti** - infiammazioni che coinvolgono la guaina dei tendini dei muscoli flessori della mano - causate dal continuo digitare messaggi sul cellulare, una patologia emergente. **La cura per la Whatsappite?** *Farmaci antinfiammatori. E, soprattutto, completa (e improbabile) astinenza dallo smartphone. (salute, Corriere)*

**LA MOGLIE È PIÙ IN SALUTE SE IL
MARITO SI AMMAZZA DI LAVORO**

Il benessere economico consente di non badare a spese per curarsi



Le mogli degli uomini "drogati di lavoro" hanno una salute migliore. In primis perché hanno una maggiore disponibilità economica che gli consente di dedicarsi alla cura di sé. A dirlo è una ricerca a cui hanno collaborato due atenei statunitensi, l'**Università del Texas di Dallas** e quella dell'**Indiana**, pubblicata sulla rivista **Social Forces**.

Al contrario non vale - Gli esperti hanno analizzato i dati sanitari di coppie quarantenni mettendoli in rapporto con le ore di lavoro dichiarate da entrambi i coniugi. **Ma gli scienziati avvertono che questo meccanismo non funziona nel caso in cui a fare gli straordinari a lavoro è la donna**, perché il rendimento economico non è uguale a quello garantito agli uomini.

Il segreto del benessere non è, però, neppure nel modello "classico" di famiglia, con la donna che sta a casa ad accudire i figli e il marito che va a lavoro. **La formula perfetta è un gioco di equilibri**, con il marito che lavora un po' di più e la moglie che dedica alla professione circa 40 ore a settimana.

(Salute, Tgcom24)

ALIMENTI E SALUTE

CONTROORDINE, PER VIVERE SANI E PIÙ A LUNGO SERVONO 7 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA E NON 5

Lo studio del University College di Londra su un campione di 65.000 persone. Gli esperti consigliano di abbondare con i vegetali e di evitare la frutta sciroppata. Il rischio di morire risulta ridotto del 42%

DA TEMPO medici, nutrizionisti ed esperti spiegano che è **necessario consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno**. Una raccomandazione contenuta nelle linee guida dell'Oms. **Ora si scopre che sono 7 e non 5 le porzioni quotidiane consigliate per allungare la vita.**

Lo rivela uno studio inglese, pubblicato sul *Journal of Epidemiology & Community Health*.

Studio: la ricerca, ha preso in esame un campione di oltre 65 mila adulti, tutti di almeno 35 anni di età. I pazienti sono stati seguiti nel tempo, per una media di sette anni.

Risultati: dai dati emerge che **consumare sette porzioni di frutta e verdura al giorno riduce del 42% il rischio di morire per qualunque causa, del 25% il rischio di morte per cancro, del 31% quello per infarto e ictus.**

Abbondare quindi con piatti di spinaci, pomodori, carote o scegliere di consumare macedonie, regala benessere e allontana molte malattie.

Gli esperti hanno diviso il campione sia per tipologia di consumo di frutta e verdura, sia per le quantità consumate.

Hanno visto per esempio che **la frutta sciroppata non riduce, anzi aumenta del 17% a porzione, il rischio di morte** e che è **meglio abbondare con la verdura più che con la frutta**; in particolare hanno scoperto che 2-3 porzioni quotidiane di verdure sono legate a un rischio complessivo di morte ridotto del 19%, mentre per un'equivalente quantità di frutta il rischio si riduce solo del 10%. Più in generale ogni porzione di insalata e verdure conferisce una riduzione del rischio di 12-15%.

Ancora più utile **scegliere le verdure, che risultano più protettive:**

- **2-3 porzioni al giorno abbattano il pericolo di morte del 19% rispetto al 10% promosso da porzioni equivalenti di frutta.**

"Il messaggio è chiaro: *più frutta e verdura si mangia, meno probabilità si ha di morire, questo a qualsiasi età* - I risultati dell'effetto dell'alimentazione sulla salute di un'alimentazione sano colpisce molto. Sarebbe importante introdurre gradualmente questo cibo nella propria dieta".

L'alimentazione corretta serve alla prevenzione, non solo contro il cancro, ma favorisce anche il funzionamento del cuore, del cervello e di tutti i nostri organi.

Secondo gli studiosi dell'*University College* di Londra, è quindi tempo di rivedere al più presto le attuali linee guida sul consumo di cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, portandola almeno a sette porzioni.

Un consiglio che però in Italia è ancora lontano da essere una realtà. Secondo una recente indagine GfKEurisko, *solo il 15% degli italiani riesce a seguire nella propria dieta giornaliera la 'regola del 5'*. Fare il salto a '7' non sembra scontato. (*Salute, Repubblica*)



PREVENZIONE E SALUTE**FORZATI della SCRIVANIA, ecco la GINNASTICA da UFFICIO**

Esercizi semplici (e poco percettibili dai colleghi) per restare in forma

La classica postura sulla sedia e davanti al pc, comune a molti lavoratori, può ripercuotersi sull'organismo. Chi non ha tempo di andare in palestra può sgranchirsi direttamente alla scrivania con la ginnastica da ufficio. A suggerirli è il notiziario americano **Medical Daily**.

Gli esercizi - Si comincia dal collo che rischia di irrigidirsi e procurare dolori che si estendono anche a testa e spalle. La fisioterapista americana **Vivian Eisenstadt** spiega l'esecuzione: "Con una mano si afferra la sedia, con l'altra si cinge la testa posizionando la mano sull'orecchio opposto al braccio e piegando la testa dolcemente accompagnandola con la mano verso la spalla".



Gambe e tendini delle ginocchia sempre fermi e piegati sono un catalizzatore di dolore lombare. Per contrastare questa tendenza basta far aderire la schiena alla sedia e, facendo leva sugli addominali, tirare su una gamba tenendola tesa per 10 secondi e poi l'altra, poi entrambe insieme, tenendo la posizione con forza.

Le gambe sono coinvolte anche nel terzo e quarto esercizio. Con una buona postura sulla sedia si può simulare una corsa sul posto, 45 secondi di corsa e 15 di relax, con più ripetizioni. Poi, per rinforzare le gambe, bisogna stenderle e sollevarle e abbassarle in modo alternato come in una sforbiciata. Per risvegliare la circolazione nei piedi è utile l'esercizio di mettersi sulle punte e poi riportare giù il tallone a ripetizione di 15 volte a piede.

Infine, il lavoro da scrivania ha un effetto gravoso sulla schiena, alla lunga può dare pressioni muscolari e problemi vertebrali. Per evitarlo bisogna allungare la schiena e fare dei delicati esercizi di torsione da un lato e dall'altro. (Salute, Tgcom24)

USA: BOOM DI LIFTING AL SENO

Un nuovo studio diffuso dall'American Society of Plastic Surgeons (ASPS) rivela che le procedure di lifting del seno stanno crescendo ad un tasso doppio rispetto a quello dei tradizionali impianti chirurgici negli Stati Uniti. Dal 2000 i "breast lift" sono aumentati del settanta per cento, superando gli impianti di due a uno.

L'inserimento di protesi mammarie è ancora il tipo di intervento di chirurgia estetica più eseguita sulle donne, ma i lifting stanno costantemente guadagnando terreno. Nel 2013 più di novantamila procedure di lifting sono state effettuate dai chirurghi dell'ASPS. "Molte donne sono alla ricerca di un seno giovane utilizzando il tessuto che già hanno". Secondo i nuovi dati il 70% delle procedure di sollevamento del seno è stato effettuato da donne di età compresa tra i 30 e i 54 anni.



L'aumento del seno per impianto resta in ogni caso la procedura chirurgica estetica più popolare per le donne. Nel 2013 ci sono stati 290.224 interventi chirurgici di aumento del seno eseguiti da membri dell'ASPS, una crescita del 37% dal 2000 in poi. (Agi)



farmaDAY



FOFI 100 ANNI 1912-2012

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno III – Numero 383

Giovedì 03 Aprile 2014, S. Riccardo

AVVISO

Ordine

1. In riscossione la quota sociale 2014.
2. Corsi ECM: 2014

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Le 21 emozioni che ci si leggono in faccia
4. Tumori: aspirina aumenta sopravvivenza in malati di cancro colon
5. Le ferite che non si rimarginano si curano con le vibrazioni



Prevenzione e Salute

6. Apatia primaverile, come combatterla

Alimenti e Salute

7. Se il magnesio abbonda nella dieta le ossa sono meno fragili

Farmaci e Salute

8. Somiferi e ansiolitici possono portare alla morte



Proverbio di oggi.....

Figlio 'e 'ntrocchia

Furbizia, scaltrezza e "sape' fa'" sono qualità tipiche del figlio 'e 'ntrocchia

ORDINE: VII Ediz. CORSO di RIANIMAZIONE CARDIO-POLMONARE e DEFIBRILLAZIONE CARDIACA PRECOCE SEMIAUTOMATICA

Il corso "BLSD" abilita alle manovre rianimatorie e all'impiego del Defibrillatore semi-Automatizzato Esterno. I corsi rivolti ai Farmacisti sono accreditati presso il Min. della Salute per il Programma ECM (10 Crediti).

Obiettivo del corso: acquisire le conoscenze e le capacità operative relative alla rianimazione cardiopolmonare mediante l'applicazione del *Basic Life Support* e della defibrillazione precoce. Il superamento del corso autorizza all'uso del Defibrillatore Semiautomatico.



COME PARTECIPARE: presentarsi direttamente Sabato 5 Aprile, ore 9.15, presso la sede dell'Ordine. (I° parte 5 Aprile - II° parte 12 Aprile 2014)

APATIA PRIMAVERILE, come combatterla

Con l'arrivo della primavera e il cambio delle temperature, è tipico sentirsi fiacchi e continuamente stanchi.

Come ricaricare le batterie? Il primo passo per rivitalizzarsi è *depurarsi, eliminare le scorie e ripulire in profondità l'organismo.* Per farlo, non c'è niente di meglio di un regime basato su frutta e verdure fresche.



Perché in primavera ci sentiamo sempre stanchi : Il cambio di stagione è sempre causa di affaticamento per il nostro organismo che deve adattarsi alle nuove temperature e alla maggior quantità di luce. Ma spesso la stanchezza deriva anche dal fatto che non facciamo quello che ci piace, il sonno spesso non riesce a ristorarci e abbiamo il fegato sovraccarico di tossine. Se poi consideriamo che ognuno di noi ha qualche problema di tipo personale a cui pensa continuamente, si comprende bene come mai la maggior parte delle persone si lamenti di essere sempre stanco. (*Salute, Repubblica*)

SITO WEB ISTITUZIONALE: www.ordinefarmacistinapoli.it

E-MAIL: @

ordinefa@tin.it;

info@ordinefarmacistinapoli.it

iBook Farmaday

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



SCIENZA E SALUTE**LE 21 EMOZIONI CHE CI SI LEGGONO IN FACCIA**

Quante emozioni sappiamo comunicare solo con la mimica facciale? Secondo gli scienziati sarebbero almeno 21. Provate a elencarle tutte...

Ci sono giorni in cui ci svegliamo felicemente sorpresi, altri in cui siamo tristemente disgustati, altri ancora in cui odiamo il mondo intero. E per capire di che umore siamo potrebbe essere sufficiente guardarci in faccia. È la singolare conclusione di uno studio di psicologia cognitiva pubblicato su *Proceedings of National Sciences*.

Le facce sono più di 6: Fino ad oggi si è sempre ritenuto che l'uomo, attraverso la mimica facciale, potesse esprimere soltanto sei diversi stati d'animo: *felicità, sorpresa, tristezza, rabbia, paura, e disgusto*.

Aleix Martinez e i suoi coll. hanno provato a combinare tra loro alcune coppie di emozioni ottenendo mix apparentemente insoliti come **“felicemente disgustato”, “rabbiosamente spaventato”** o **“tristemente arrabbiato”**.



Da in alto a sinistra: *felice, triste, spaventato, arrabbiato, sorpreso, disgustato, felicemente sorpreso, felicemente disgustato, tristemente spaventato, tristemente arrabbiato*

Hanno quindi chiesto a un gruppo di volontari di provare a immaginare situazioni che avrebbero potuto scatenare queste sensazioni, per esempio una barzelletta volgare o una brutta notizia inattesa, e di mimare l'espressione facciale corrispondente.

Questione di misura: le foto delle loro smorfie sono state analizzate e confrontate tra loro misurando la *curvatura delle sopracciglia*, lo *stiramento della bocca* e la *posizione degli zigomi*: ne è emerso che per ognuna delle emozioni combinate, ciascuno dei volontari aveva utilizzato gli stessi muscoli facciali. Secondo i ricercatori la scoperta che il volto umano può comunicare ben **21 stati d'animo diversi potrà aiutare gli scienziati a comprendere meglio alcuni disturbi cognitivi come la schizofrenia, ma anche a realizzare software per il riconoscimento facciale in grado di comprendere le emozioni di chi è davanti a una macchina.** (Focus)



TUMORI: ASPIRINA AUMENTA SOPRAVVIVENZA IN MALATI DI CANCRO COLON

L'assunzione di basse dosi di aspirina, finalizzate ad inibire la funzione piastrinica, dopo una diagnosi di cancro al colon sembra essere associata ad una migliore sopravvivenza se le cellule tumorali esprimono antigeni HLA di classe I.

La scoperta è di un nuovo studio pubblicato su **JAMA Internal Medicine**.

STUDIO: la ricerca ha esaminato 999 pazienti affetti da tumore del colon sottoposti ad intervento chirurgico tra il 2002 e il 2008. La maggior parte dei pazienti aveva una diagnosi di *cancro in fase III*.

Risultati: dei 999 pazienti, 182 (18,2%) hanno assunto aspirina e, tra loro, ci sono stati 69 morti (37,9%). I decessi sono stati 396 tra gli 817 pazienti che non hanno assunto aspirina (48,5%). Il potenziale impatto positivo del farmaco sui tassi di sopravvivenza è risultato più forte tra i pazienti con espressione di antigeni HLA di classe I. Le ragioni molecolari alla base di questo effetto non sono chiare ma si pensa che il farmaco agisca sulle cellule tumorali circolanti, bloccando la capacità di sviluppare depositi metastatici. (Agi)

ALIMENTI E SALUTE**SE IL MAGNESIO ABBONDA NELLA DIETA
LE OSSA SONO MENO FRAGILI**

Tutti i «pilastri» che rendono più saldo il nostro scheletro. Contro l'osteoporosi aiutano cibi integrali, i vegetali e l'acqua ricca del minerale

Quando si parla di prevenzione dell'**osteoporosi** si pensa subito al **calcio** e alla **vitamina D**. In realtà molti altri componenti della dieta si stanno rivelando sempre più importanti per la protezione delle ossa e uno dei più importanti è il **magnesio**.

Lo conferma un recente studio pubblicato sulla rivista scientifica *Bone*.

I ricercatori, considerando la grande **variabilità dell'incidenza di fratture del femore da una regione all'altra del loro Paese**, hanno voluto verificare se ci fosse una

relazione fra la frequenza di questi traumi (più di 19 mila fratture nei sette anni di osservazione su circa 700 mila adulti) e il **contenuto di calcio e magnesio dell'acqua potabile**.

L'importanza dell'acqua: A **contenuti maggiori di magnesio nell'acqua è risultato corrispondere un minor rischio di fratture del femore sia negli uomini che nelle donne**, mentre non si è osservata la stessa cosa per il calcio.

Un **elevato livello di urbanizzazione è risultato invece associato con un aumentato rischio di frattura del femore**, indipendentemente dal calcio e dal magnesio.

«Il magnesio - è cruciale per molte funzioni cellulari ed è quindi essenziale per il corretto funzionamento dei nostri tessuti.

Nei Paesi industrializzati, però, l'apporto di questo minerale con la dieta è carente: le dosi raccomandate dall'americano National Institute of Health, che sono di **320 mg nella donna e 420 mg nell'uomo al giorno**».

«**L'Italia in particolare - è tra i Paesi europei con minor assunzione di magnesio**.

Infatti, per quanto questo minerale sia presente in gran quantità soprattutto nei vegetali, la nostra dieta ne è generalmente povera a causa della raffinazione dei cibi, dei cereali in particolare. Anche alcuni farmaci, tra cui i **diuretici**, e malattie **croniche intestinali o renali possono far perdere questo minerale**».

Osteoporosi: «La maggior parte del magnesio nel nostro corpo - prosegue Maier - è depositata nell'osso, dalla cui superficie viene però "mobilizzato" in caso di deficit: **così l'osso diventa più fragile**.

Ben vengano, quindi, gli alimenti integrali e, in generale, i **vegetali freschi, ricca fonte di magnesio**.

E ricordiamo che un individuo sano non corre il rischio di accumulare magnesio (troppo magnesio fa male all'osso): i reni eliminano l'eccesso». (*Salute, Corriere*)

A confronto

Alcune fra le principali fonti di magnesio
(i valori si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti)

Alimenti	Milligrammi per etto	Milligrammi a porzione	Calorie a porzione
• Mandorle	264	79 (g 30)	181
• Fagioli borlotti secchi	163	81 (g 50)	139
• Riso integrale	143	114 (g 80)	270
• Cioccolato fondente	91	27 (g 30)	154
• Spinaci	60	120 (g 200)	62
• Carciofi	45	90 (g 200)	44

FARMACI E SALUTE**SONNIFERI e ANSIOLITICI POSSONO PORTARE alla MORTE**

Assumere farmaci anti ansia e sonniferi aumenta del doppio il rischio di morte prematura. Uno studio mette in evidenza il pericolo dell'uso, soprattutto inconsapevole, di psicofarmaci e ipnotici.

Dormire di notte o dormire per sempre? Il dubbio amletico si potrebbe applicare alla decisione di usare o meno i farmaci ipnotici come i sonniferi e gli psicofarmaci come gli ansiolitici.

L'assunzione di questo genere di farmaci, infatti, è stata associata da un nuovo studio pubblicato sul *British Medical Journal* (BMJ) a **un aumento del doppio del rischio di morte precoce.**

Lo studio, condotto dai ricercatori dell'Università di Warwick dimostra che *diversi farmaci ansiolitici o ipnotici sono associati a questo rischio.* E, sebbene i ricercatori sottolineino che i risultati sono basati su dati di routine, e che devono essere interpretati con cautela, la raccomandazione è quella di porre una maggiore attenzione e rendersi conto di quanto sia essenziale **comprendere l'impatto di questi farmaci sulla salute** delle persone.

«Il messaggio chiave qui è che dovremmo davvero usare questi farmaci con maggiore attenzione – spiega *Scott Weich*, Prof. di Psichiatria presso l'Univ. di Warwick – Questo messaggio si basa su un crescente corpo di evidenze che suggeriscono che **i loro effetti collaterali sono significativi e pericolosi. Dobbiamo fare tutto il possibile per ridurre al minimo la dipendenza da ansiolitici e sonniferi**».

Ed è proprio questo il problema: **la dipendenza.**

Quella condizione che ci fa ritenere di non poterne fare a meno per tranquillizzarci o riuscire a dormire. La dipendenza, poi, non è solo psicologica ma anche fisica, e in molti casi **porta la persona ad assumere dosi sempre più massicce** per ottenere l'effetto desiderato.

Da qui, il rischio di farne un'overdose e intossicare il corpo – quand'anche non rischiare appunto la vita.

I ricercatori pongono l'accento su quelle che possono essere **le alternative agli psicofarmaci.**

Nonostante ribadiscano che i farmaci sono efficaci – e proprio per questo sono da considerare e assumere con cautela – ritengono che le persone con problemi d'ansia e sonno dovrebbero essere al contempo **indirizzate verso programmi come, per esempio, la terapia cognitivo-comportamentale** per aiutarli a superare i problemi di questo genere.

I risultati dello studio, che mostrano questo raddoppio del rischio morte prematura tra le persone che utilizzano sonniferi e ansiolitici, sono stati, ove possibile, ricavati considerando anche altri fattori di rischio come *l'età, il vizio del fumo, l'assunzione di alcol, l'assunzione di altri tipi di farmaci, eventuali altri disturbi psichiatrici e lo status socio-economico.*

In definitiva, se proprio dobbiamo assumere un qualche farmaco per il sonno o l'ansia, cerchiamo di non abusarne e, nel frattempo, **cerchiamo delle alternative** che possano aiutarci a superare i nostri problemi – anziché metterli soltanto a tacere. D'altronde, ne va della nostra vita. (*Salute, La Stampa*)



SCIENZA E SALUTE

LE FERITE CHE NON SI RIMARGINANO SI CURANO CON LE VIBRAZIONI

Le ferite guariscono più velocemente in seguito all'applicazione di vibrazioni a bassa intensità. Lo studio dei ricercatori di Chicago. Una tecnica vibratoria promette di far rimarginare le ferite che tendono a cronicizzarsi e non guarire, come per esempio, quelle da diabete.

In questi ultimi anni molti studi si stanno concentrando sul **potere di guarigione di onde appartenenti allo spettro elettromagnetico e acustico**. Vengono così considerate le virtù di colori, luci e suoni. Il più recente, è quello che è stato in grado di valutare le **applicazioni delle vibrazioni a bassa intensità sulle ferite croniche**.

Condotta da un team di ricercatori dell'Univ. dell'Illinois a Chicago, coordinati dal prof. Timothy Koh, la ricerca è stata realizzata su modello animale e si è concentrata in particolar modo sul trovare una soluzione efficace per i *soggetti affetti da diabete di tipo 2*. Un quarto di tali pazienti si stima soffrano di ulcere croniche soprattutto al piede (**il cosiddetto piede diabetico**). **Le ferite guariscono molto lentamente o peggiorano fino a divenire croniche**.

«La tecnica che sfrutta i segnali a bassa intensità è già in sperimentazione clinica per vedere se la vibrazione può migliorare la salute delle ossa e prevenire l'osteoporosi».

Ora si è voluto verificare se tale tecnica poteva essere adoperata nella guarigione delle ferite causate da diabete.

Per far ciò sono stati eseguiti alcuni test su cavie da laboratorio affette da diabete. Le vibrazioni utilizzate sono a bassa ampiezza e a **una frequenza che varia da 0,4 g a 45 Hz**, di conseguenza sono appena percepibili al tatto.

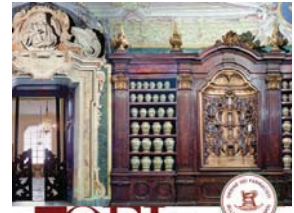
I tempi in cui si riescono a ottenere risultati apprezzabili sono relativamente bassi: **sono sufficienti esposizioni di mezz'ora per cinque volte a settimana**. In tali tempi si è potuto notare una guarigione molto più veloce rispetto ai topi non trattati.

Le vibrazioni sono state in grado di formare nuovi vasi sanguigni. Tale processo viene definito in ambito medico, *angiogenesi*. Inoltre sono aumentati i fattori di crescita e le molecole di segnalazione chiamate *chemochine*.

«Sappiamo che le ferite croniche in persone affette da diabete non riescono a formare il tessuto di granulazione e hanno una scarsa angiogenesi, e crediamo che questi fattori contribuiscono al fallimento della guarigione delle loro ferite».

Ma il fattore più importante è che **il tipo di trattamento è molto dolce e adatto a tutti**. «La cosa interessante di questo intervento è quanto facilmente possa essere tradotto alla gente. E' una procedura che è non invasiva, non richiede alcun farmaco, ed è già in fase di sperimentazione in studi clinici umani per vedere se è anche protettiva per la perdita di massa ossea». Lo studio è già stato pubblicato sulla rivista *PLoS One*. (*Salute, la Stampa*)





Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

1. Salute: problemi agli occhi per 'overdose' di smartphone
2. Dieta, ecco gli orari migliori per mangiare e dimagrire



Prevenzione e Salute

3. primavera, e il colesterolo tende ad abbassarsi
4. Malati per colpa dell'amianto. Il picco deve ancora arrivare
5. Allergie di primavera, per combatterle, i dieci consigli utili degli esperti

Alimenti e Salute

6. Lo svantaggio del tè verde? Riduce l'efficacia delle cure anti-ipertensione

Farmaci e Salute

7. L'arma definitiva contro l'Hiv potrebbe essere già in farmacia
8. Dalla "droga da discoteca" una cura per la depressione



Proverbio di oggi.....

Quanno 'o Signore 'nzerra na porta, arape nu purtone

ORDINE: VII Ediz. CORSO di RIANIMAZIONE CARDIO-POLMONARE e DEFIBRILLAZIONE CARDIACA PRECOCE SEMIAUTOMATICA

Il corso "BLSD" abilita alle manovre rianimatorie e all'impiego del Defibrillatore semi-Automatice Esterno. I corsi rivolti ai Farmacisti sono accreditati presso il Min. della Salute per il Programma ECM (10 Crediti).

Obiettivo del corso: acquisire le conoscenze e le capacità operative relative alla rianimazione cardiopolmonare mediante l'applicazione del *Basic Life Support* e della defibrillazione precoce. Il superamento del corso autorizza all'uso del Defibrillatore Semiautomatico.



COME PARTECIPARE: presentarsi direttamente **Sabato 5 Aprile, ore 9.15**, presso la sede dell'Ordine. (I° parte 5 Aprile - II° parte 12 Aprile 2014)

PRIMAVERA, E IL COLESTEROLO TENDE AD ABBASSARSI

I livelli di colesterolo nel sangue fluttuano con le stagioni e sono più alti in inverno, contribuendo, forse, a spiegare perché nella stagione fredda tendono a verificarsi mediamente più casi di infarto.

E' quanto dimostra una ricerca. Ad aumentare però il colesterolo totale e il colesterolo LDL, cosiddetto buono, e non quello cattivo HDL.

I ricercatori hanno studiato il profilo lipidico di oltre 2,8 milioni di adulti ed hanno visto che trigliceridi e colesterolo sono mediamente sempre più alti in inverno che in estate. Gli esperti ritengono che le fluttuazioni stagionali siano da imputarsi ai nostri comportamenti molto diversi in inverno e in estate. Col caldo ci si muove di più, si trascorre più tempo all'aperto, si mangiano cibi più freschi e leggeri. In inverno ci si lascia più andare e si cercano i cibi confortanti.

SITO WEB ISTITUZIONALE: www.ordinefarmacistinapoli.it

E-MAIL: @

ordinefa@tin.it;

info@ordinefarmacistinapoli.it

iBook Farmaday

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



PREVENZIONE E SALUTE

MALATI PER COLPA DELL'AMIANTO IL PICCO DEVE ANCORA ARRIVARE

Un nemico che colpisce dopo molto tempo, anche dopo quaranta anni dall'esposizione. L'amianto è stato dichiarato cancerogeno già negli anni Sessanta

È un **nemico subdolo, che colpisce a distanza di anni e continua a fare vittime anche oggi**. Anzi: secondo studi scientifici ed epidemiologici il picco di malattie provocate dall'esposizione all'amianto si raggiungerà nei prossimi 15 anni. «Secondo le nostre stime - afferma l'avvocato Ezio Bonanni, presidente dell'Osservatorio - **i mesoteliomi con esito infausto sono circa 1.500 l'anno, i tumori polmonari almeno tremila e, se si aggiungono le altre patologie asbesto-correlate, siamo ben oltre i 5mila morti per amianto ogni anno**».

Periodo di latenza: Sebbene l'uso di questo minerale, dichiarato cancerogeno dalla comunità scientifica internazionale già negli anni Sessanta, sia stato vietato nel nostro Paese ormai ventidue anni fa da [una legge dello Stato \(n. 257 del 1992\)](#), la

sua pericolosa eredità rimane tuttora, soprattutto a causa del lungo periodo di latenza delle malattie asbesto-correlate, in particolare del [mesotelioma](#), uno dei tumori più aggressivi: **passano perfino 40-45 anni tra l'inizio dell'esposizione all'amianto e il momento in cui si manifesta la malattia**.

Quelle fibre inalate tanti anni fa ora fanno ammalare soprattutto i lavoratori esposti; risale agli anni Ottanta, prima della sua messa al bando, il periodo di massima produzione di questo materiale molto utilizzato perché economico, versatile e resistente anche al fuoco; *veniva impiegato non solo nelle fabbriche di cemento-amianto, nei cantieri navali e in diversi siti industriali, ma anche per costruire case, scuole, ospedali*.

«In diversi casi, in barba alla legge, si è continuato a usare l'amianto fino al 2004 attraverso deroghe tecniche - denuncia Paolo Pitotto, medico del lavoro e consulente della Procura della Repubblica di Milano -. E l'esposizione continua oggi, anche perché uno dei principali problemi da risolvere è la dismissione dei materiali con amianto». **Il loro deterioramento, anche semplicemente dovuto alla vetustà, può essere causa di rilascio di fibre e può quindi nuocere alla salute.** «La mancata rimozione dell'amianto espone al pericolo le persone sia in ambito lavorativo sia negli ambienti di vita - continueranno ad aumentare le malattie asbesto-correlate».

Le malattie: Le fibre di amianto inalate possono causare placche pleuriche e ispessimenti della pleura o malattie più gravi, anche se meno diffuse, come: asbestosi; mesotelioma pleurico, pericardico, peritoneale, della tunica vaginale o del testicolo; carcinoma polmonare. In quest'ultimo caso, spiega Luciano Mutti, direttore del laboratorio di oncologia clinica all'Asl 11 di Vercelli:

«Il rischio è maggiore se le fibre di amianto interagiscono con un altro agente cancerogeno, il fumo di sigaretta. Secondo studi, inoltre, l'amianto fa aumentare il rischio di tumori gastrici, delle ovaie, di laringe e faringe».

Secondo i dati aggiornati al 2008 del Registro nazionale dei mesoteliomi, che attua una sorveglianza epidemiologica su tutta la popolazione, i più a rischio rimangono i lavoratori, ma circa l'8-10% dei pazienti si è ammalato per motivi ambientali, vivendo vicino a siti contenenti amianto, o in quanto familiari dei lavoratori esposti, per esempio a causa di residui su indumenti. (*salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**ALLERGIE DI PRIMAVERA, PER COMBATTERLE
I DIECI CONSIGLI UTILI DEGLI ESPERTI**

Pollini e graminacee nemici di moltissime persone. Dagli Usa un decalogo utile anche in Italia



Indossare cappelli e occhiali. Fare docce frequenti e con molto shampoo. Ecco alcuni dei consigli utili a fronteggiare le allergie di primavera, disturbo sempre più frequente per milioni di persone nel mondo. Dagli Usa arriva un decalogo di regole pratiche e semplici, per contrastare gli effetti di pollini e graminacee ed evitare conseguenze peggiori per la salute.

Questi i 10 punti:

- *Indossare occhiali da sole oversize per bloccare pollini dispersi e muffe*
- *Portare cappelli a tesa larga*
- *Nei giorni di alta concentrazione di polline, evitare di far asciugare vestiti e lenzuola all'aperto*
- *Effettuare l'esercizio fisico al chiuso*
- *Altra indicazione è quella di sottoporsi a test allergologici*
- *Nel caso, di iniziare un trattamento con farmaci come antistaminici nasali, orali e gocce per gli occhi, prima ancora che si possano presentare i primi sintomi*
- *Se si dovesse manifestare l'allergia, parlarne subito al proprio medico*
- *Fare frequenti docce e shampoo per risciacquare pelle e capelli*
- *In casa e in auto, tenere chiuse finestre e finestrini impostando il ricircolo dell'aria, pulendo di frequente i filtri*
- *Infine, per gli amanti del giardinaggio, eliminare le erbacce dal prato di casa e coltivare piante anallergiche verdi come azalee, begonie, palme, pini e abeti*

I consigli arrivano dagli specialisti dell'Univ. di New York. Dopo il lungo inverno, il corpo può risentire dei primi caldi, ma soprattutto dei pollini che si possono respirare. I rimedi sono facili da applicare, tenendo conto che il livello di polline è maggiore durante il pomeriggio e nelle giornate secche e ventose. (*Salute, Tgcom24*)

Salute: problemi agli occhi per 'overdose' di smartphone

A mettere in guardia da un uso eccessivo di cellulari e dispositivi come computer, tablet e televisori a schermo piatto sono gli ottici britannici



La passione per gli smartphone rischia di tradursi in un aumento di problemi agli occhi, specie per i giovanissimi.

A mettere in guardia da un uso eccessivo di cellulari e dispositivi come computer, tablet e televisori a schermo piatto sono gli ottici britannici, forti di un sondaggio su 2.000 persone. Ebbene, gli

'under 25' sembra che ormai controllino il telefonino 32 volte al giorno. "La luce blu-viola è potenzialmente dannosa e tossica per la parte posteriore dell'occhio - E la combinazione di un dispositivo luminoso troppo vicino e del fatto di non strizzare gli occhi abbastanza affatica la vista".

"Così, alla lunga, si possono danneggiare gli occhi". Test hanno rilevato che l'**iper-esposizione alla luce blu-viola ha il potenziale di aumentare il rischio di degenerazione maculare, una delle principali cause di cecità.** Inoltre, secondo gli ottici, un **eccesso di luce blu-viola può creare problemi di sonno e influire sullo stato d'animo.** Il sondaggio, mostra che in media un adulto trascorre quasi 7 ore al giorno a fissare uno schermo, e quasi la metà è in ansia se sta troppo a lungo lontano dal cellulare. Il consiglio è semplice: *evitare l'overdose e riposare gli occhi, spegnendo il cellulare per un po'.* (*Adnkronos Salute*)

FARMACI E SALUTE

L'ARMA DEFINITIVA CONTRO L'HIV POTREBBE ESSERE GIÀ IN FARMACIA

Sugli scaffali per evitare il rigetto dopo i trapianti, forse può eliminare il virus del tutto. Avviati i test clinici negli Stati Uniti

La terapia definitiva contro l'Hiv potrebbe arrivare da farmaci già esistenti. Gli **immunosoppressori**, ossia i medicinali comunemente usati per evitare il rigetto dopo un trapianto, potrebbero contribuire a eliminare il virus dai pazienti sieropositivi. A dirlo è uno studio condotto presso la *University of California di San Francisco* e pubb. su ***American Journal of Transplantation***.

Verso la guarigione - In futuro queste medicine potrebbero essere usate per contribuire a eradicare il virus residuo presente nei soggetti in cura con farmaci antiretrovirali. Sono necessari, però, ulteriori studi per confermare questa possibilità.

Oggi, i **sieropositivi devono assumere i farmaci antiretrovirali per tenere a bada il virus dell'Aids**. Ma l'Hiv rimane comunque nel corpo del paziente che, quindi, non può sospendere i farmaci. La comunità scientifica è alla ricerca di alternative che permettano di snidare il virus residuo nel corpo del malato ed eliminarlo una volta per tutte, portando il soggetto sieropositivo alla guarigione definitiva.

La ricerca - Gli esperti hanno indagato l'azione anti-Hiv dei farmaci anti-rigetto, che si usano dopo un trapianto, su 91 sieropositivi che avevano ricevuto un nuovo rene. E' emerso che, soprattutto un medicinale tra quelli utilizzati, il **sirolimus**, ha un'azione anti-Hiv e contribuisce a mantenere bassa la concentrazione delle cellule infettate nel corpo del paziente. La sperimentazione sugli esseri umani per testare il sirolimus contro l'Hiv è già iniziata ed è cofinanziata dagli istituti di sanità pubblica statunitensi. (*Salute, Tgcom24*)

LO SVANTAGGIO DEL TÈ VERDE? RIDUCE L'EFFICACIA DELLE CURE ANTI-IPERTENSIONE

Lo studio è stato condotto su uno specifico medicinale contro la pressione alta, il nadololo

Ha tanti vantaggi: è antitumorale, è antiossidante e aiuta a mantenersi giovani. Ha così tanti pregi per la salute che molte persone che soffrono di **pressione alta** decidono di consumarlo regolarmente, per dare un "incentivo" al proprio benessere. Eppure, un gruppo di ricercatori giapponesi ha scoperto che *l'assunzione di tè verde* può portare anche ad alcuni svantaggi: può infatti interagire con le **terapie contro l'ipertensione**.

I ricercatori sono giunti ai loro risultati testando l'interazione del tè verde con le terapie anti-ipertensione in **un gruppo di 10 soggetti sani** a cui è stato somministrato il **nadololo** - un farmaco utilizzato, oltre che contro l'ipertensione, anche per trattare l'aritmia e l'angina e per prevenire l'emicrania.

Risultati: dallo studio, pubb. su ***Clinical Pharmacology & Therapeutics***, è emerso che **due tazze di tè verde al giorno** riducono la presenza del farmaco nel sangue fino al **75%**, riducendo in modo importante l'efficacia del medicinale nel ridurre la pressione. Tutto dipende dal fatto che le sostanze chimiche vegetali presenti nel tè verde sarebbero in grado di **bloccare il transito del farmaco dall'intestino al flusso sanguigno**: "*I pazienti in cura con il nadololo - devono quindi evitare di consumare tè verde*". L'avvertimento risulta particolarmente pertinente nel caso di pazienti con la pressione alta che potrebbero decidere di passare al **consumo abituale di tè verde nel tentativo di abbassare l'assunzione quotidiana di caffeina**. (*Salute, Sole 24ore*)



SCIENZA E SALUTE

Dalla “droga da discoteca” una cura per la depressione

I ricercatori scoprono nella Ketamina – uno stupefacente illegale utilizzato per lo sballo dai frequentatori di discoteche – una sostanza capace di curare con successo la depressione, anche nelle forme gravi

Chi frequenta i locali come le discoteche sa che cos'è la **Ketamina**, dato che vi sono persone che la utilizzano come mezzo per sballare. E' una **sostanza utilizzata sia in medicina veterinaria che per uso umano, ed è un anestetico dissociativo**. Tuttavia, assunta in dosi particolari (in genere inferiori a quelle mediche) ha degli **effetti paragonabili a psichedelici come LSD**. Per questo motivo è purtroppo illegalmente diffusa in certi ambienti.



Ora, i ricercatori del Dip. di Psichiatria dell'Univ. di Oxford hanno scoperto che la Ketamina può curare con un certo successo la depressione, anche **nelle forme gravi e nei pazienti che non rispondono alle cure standard**. L'effetto, che differisce dagli antidepressivi tradizionali, è rapido ed efficace, riportano gli scienziati.

Lo studio, è stato pubblicato sul *Journal of Psychopharmacology*, e suggerisce che la **Ketamina possa essere considerata un nuovo promettente antidepressivo che funziona in modo diverso dagli antidepressivi esistenti**.

Come accennato, l'effetto si mostra particolarmente evidente nei pazienti che **soffrono di depressione grave, che dura da anni** nonostante le molteplici terapie cui sono stati sottoposti.

Il team di ricerca ha sottoposto a trattamento con la Ketamina un primo gruppo di 45 pazienti affetti da depressione grave. In tutto sono state fornite circa 400 infusioni.

Sebbene molti pazienti così trattati abbiano sofferto di una ricaduta entro un giorno o due, il 29% ha sperimentato un beneficio che è durato almeno tre settimane, mentre per il 15% i benefici sono durati oltre due mesi, prima di avere una eventuale ricaduta.

I risultati si sono mostrati subito promettenti, e i ricercatori ora stanno valutando il modo di riuscire a mantenere l'effetto antidepressivo il più a lungo possibile, in modo da evitare ricadute.

Anche gli effetti collaterali pare siano minimi, dato che non vi sono stati effetti negativi sulle facoltà cognitive o sulla vescica. Alcuni pazienti hanno tuttavia sperimentato sintomi d'ansia o di malessere. Ecco dunque come un farmaco, utilizzato anche in modo indiscriminato e pericoloso da certe persone, possa essere un aiuto per chi davvero ne avrebbe bisogno. (*Salute, La Stampa*)

Dieta, ecco gli orari migliori per mangiare e dimagrire

Anche gli orari dei pasti sono importanti quando si fa la dieta.

- La **colazione dovrebbe idealmente essere fatta tra le 7 e le 7,30 del mattino** (l'orario ideale è 7,11),
- il **pranzo orientativamente tra le 12,30 e le 13**, meglio ancora se sono precisamente le 12,38,
- la **cena non andrebbe consumata troppo tardi, prima delle 19**, con le 18,14 orario consigliato.

E' quanto emerge da un sondaggio svolto nel Regno Unito da una azienda che produce e commercializza prodotti dietetici e integratori.

L'azienda ha svolto un sondaggio su mille persone che sono dimagrite in maniera sana identificando gli orari ideali dei pasti per chi vuole essere certo di perdere peso, che non devono certo essere seguiti in maniera rigida, ma indicano una strada per seguire una certa ritualità, che per la riuscita della dieta è essenziale. Secondo l'esperienza di coloro che sono dimagriti, inoltre, *per perdere peso è bene non saltare mai i pasti, fare un pranzo leggero e, nelle serate trascorse davanti alla tv, non cadere nella trappola degli stuzzichini dolci o salati dopo aver cenato.* (*salute, Il mattino*)



AVVISO

Ordine

1. In riscossione la quota sociale 2014.
2. Assemblea ordinaria e giuramento di Galeno

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. costruire organi umani con stampanti in 3D
4. I single sono più a rischio melanoma



Prevenzione e Salute

5. Iperensione: un paziente su 4 non prende correttamente farmaci
6. L'uso eccessivo del collutorio può aumentare i rischi di cancro
7. Depilarsi il pube? Porta funghi e sifilide
8. Attenzione ai carillon, possono danneggiare l'udito dei bimbi

Alimenti e Salute

9. Il cioccolato per mantenere ciccia e diabete di distanza



Proverbio di oggi.....

“Ce vo’ pacienza!” dicette don Vicenzo

ASSEMBLEA ORDINARIA 2014 e Giuramento dei Giovani Farmacisti nel nome di GALENO

Martedì 15 Aprile p.v. presso la sede dell'Ordine si terrà il giuramento di Galeno per i nuovi iscritti nel 2014 e subito dopo l'assemblea Ordinaria come di seguito descritta.



Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli
Via Toledo, 156 - 80132 - NAPOLI

Tel. 081/5510648 – Fax 081/5520961

E-Mail: ordinefa@tin.it – <http://www.ordinefarmacistinapoli.com>

Prot. 287/14
Napoli 31 Marzo 2014

**A TUTTI GLI ISCRITTI ALL'ALBO
PROFESSIONALE DELLA PROVINCIA
DI NAPOLI**

OGGETTO: ASSEMBLEA ORDINARIA 2014.-

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, in prima convocazione per il giorno 14 Aprile 2014 alle ore 9,30 e per il **giorno 15 Aprile 2014 alle ore 20,30** in seconda convocazione, presso l'Auditorium "Vincenzo Auremma" sito in - Via Toledo n. 156 - Napoli, per procedere alla discussione del seguente

ORDINE DEL GIORNO

- 1 - APPROVAZIONE VERBALE ASSEMBLEA ORDINARIA 2013;
- 2 - APPROVAZIONE BILANCIO CONSUNTIVO 2013;
- 3 - APPROVAZIONE BILANCIO PREVENTIVO 2014;
- 4 - RELAZIONE DEL PRESIDENTE;
- 5 - VARIE ED EVENTUALI.

La presente convocazione, oltre ad essere inviata a tutti gli iscritti all'Albo per via elettronica mediante questa news, è pubblicata sul sito dell'Ordine all'indirizzo: www.ordinefarmacistinapoli.it

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
DR. DAVIDE CARRATURO

IL PRESIDENTE
Prof. VINCENZO SANTAGADA



In ultima pagina l'elenco degli iscritti nel 2014

SITO WEB ISTITUZIONALE: www.ordinefarmacistinapoli.it

E-MAIL: @ ordinefa@tin.it; info@ordinefarmacistinapoli.it

SOCIAL – Segui su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli

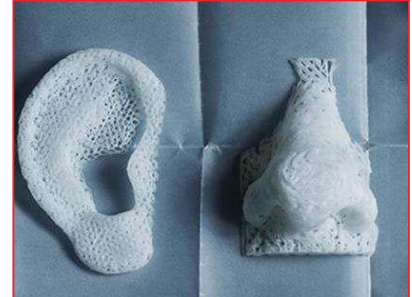
[iBook Farmaday](#)



SCIENZA E SALUTE**COSTRUIRE ORGANI UMANI CON STAMPANTI IN 3D**

In futuro questa nuova tecnologia potrebbe aiutare a risolvere il problema della scarsità di donatori per i trapianti

L'idea può sembrare bizzarra ed eticamente discutibile, ma si sta realizzando: **con le stampanti 3D si potranno costruire organi umani da trapiantare**. Certo, ci vorranno anni, ma i primi esperimenti sono già una realtà. Alcune aziende americane ci stanno lavorando : una start-up californiana, la Organovo, ha già "stampato" un piccolo frammento di fegato che misura quattro x quattro x un millimetro: *il procedimento richiede 45 minuti di tempo e altri due giorni perché le cellule possano crescere e maturare.*



Per anni i ricercatori hanno tentato di costruire tessuti in laboratorio per creare lembi di pelle, vasi sanguigni, ureteri, ma fabbricare un organo è molto più complicato: occorre avere un supporto su cui far crescere simultaneamente diversi tipi di cellule. Con la stampante 3D sarebbe molto più facile perché si possono collocare le cellule giuste al posto giusto.

Inchiostro biologico: Ecco come funziona. I ricercatori dapprima coltivano cellule umane, che provengono da biopsie, oppure cellule staminali sulle cosiddette capsule di Petri (che contengono un terreno di coltura) in modo che si moltiplichino.

Ottengono così una sorta di "inchiostro biologico" con cui viene "caricata" la stampante: quest'ultima è programmata per distribuire diversi tipi di cellule nelle tre dimensioni.

Il procedimento non è difficile, assicurano gli esperti: *l'unico problema è rappresentato dal fatto che si usa materiale biologico, ben diverso, per es., dalla plastica che non muore se si lascia all'aria aperta anche per un po' di tempo.* (Salute, Corriere)

IPERTENSIONE: UN PAZIENTE SU 4 NON PRENDE CORRETTAMENTE FARMACI

Un paziente su quattro non assume correttamente i farmaci anti-ipertensione, esponendosi a un alto rischio di ictus e infarto.

A rivelarlo uno studio pubblicato sulla rivista 'Heart'. Gli scienziati hanno analizzato i campioni di urine di 208 pazienti con pressione alta testandoli alla ricerca dei più comuni farmaci ipertensivi.

**Risultati:**

- **il 25% dei pazienti non prendeva il farmaco in modo corretto** (di rado o per niente per lunghi periodi),
- **il 10 % non lo prendeva sistematicamente**
- **il 15% lo aveva assunto correttamente solo per un breve periodo di tempo.**

Gli scienziati hanno anche scoperto che, nella maggior parte dei casi, i pazienti tendevano a non assumere farmaci per il controllo della pressione sanguigna perché l'ipertensione è un tipo di malattia che spesso non si manifesta con sintomi evidenti. (Agi)

PREVENZIONE E SALUTE

L'USO ECCESSIVO DEL COLLUTORIO PUÒ AUMENTARE I RISCHI DI CANCRO

Specie se il prodotto viene usato per coprire l'odore di fumo o alcol

Coloro che fanno più di tre risciacqui al giorno col collutorio potrebbero avere maggiori possibilità di sviluppare un tumore alla bocca o alla gola, soprattutto se il prodotto viene usato per bypassare la pratica di una corretta pulizia. Il risultato arriva da una ricerca condotta presso la University of Glasgow Dental School e pubblicata su Oral Oncology.

Lo studio - Ma il risultato dello studio non fornisce un alibi per trascurare la pulizia: *anche la scarsa igiene orale contribuisce ad accrescere le possibilità di sviluppare il cancro*. La ricerca ha analizzato i dati basandosi su un'indagine precedente che comprendeva i casi di quasi duemila malati di cancro e altrettante persone sane. Gli studiosi non sono stati in grado di analizzare i tipi di collutorio perché, appunto, hanno tratto gli elementi di studio da una ricerca di qualche anno fa. **Le persone che lavavano poco i denti, comprese quelle con protesi dentarie o con gengive perennemente sanguinanti, hanno i rischi più alti.**

David Conway, autore principale della ricerca ha detto: *"Non consiglierai l'uso abituario del collutorio, punto. Ci sono occasioni o patologie per cui un dentista può prescriberlo, per esempio nel caso di una bassa salivazione dovuta all'assunzione di alcuni farmaci. Ma per me, tutto ciò che serve è spazzolarsi frequentemente i denti con un dentifricio al fluoro e controllarsi regolarmente dal dentista"*.

Il ricercatore ha aggiunto che potrebbe esserci un'associazione tra gli eccessivi risciacqui e le persone che usano il collutorio per mascherare l'odore di fumo o alcol.

Secondo Damien Walmsley, consulente della *British Dental Association*, lo studio non è "conclusivo". L'esperto precisa: *"La ricerca evidenzia che le persone, a rischio nello sviluppo di questi tipi di cancro, possono usare i collutori contenenti alcol in modo inappropriato"*. (Salute, Tgcom24)

DEPILARSI IL PUBE? PORTA FUNGHI E SIFILIDE

C'è chi sfida le forbicine, chi la timidezza con l'estetista e chi la ceretta a caldo così come dettano i brasiliani. Ma, a quanto pare, chi si intende depilarsi il pube rischia anche qualche malattia.

L'allarme arriva da alcune ricerche condotte in Spagna e Stati Uniti che sostengono: **la depilazione totale delle parti intime può causare infezioni**. A dirlo sono l'Accademia spagnola di Dermatologia di Barcellona e dall'Health Center della Western Washington University.

Il rischio sarebbe quello di contrarre cinque patologie tra cui **herpes, funghi e sifilide**. A rischio sarebbero soprattutto i **giovannissimi**, fetta di popolazione dove la moda di depilarsi è diffusa.

La depilazione totale della zona genitale aprirebbe la porta a **verruche genitali** e del **Papilloma virus** (Hpv) oltre a febbre e funghi, impetigine da stafilococco o streptococco e infezioni batteriche.

(Salute, il Secolo XIX)



PREVENZIONE E SALUTE

ATTENZIONE AI CARILLON, POSSONO DANNEGGIARE L'UDITO DEI BIMBI

Utilizzarli correttamente è fondamentale per proteggere la salute dei piccoli

Mamme, attenzione ai **carillon** e ai **giocattoli sonori** che utilizzate per conciliare il sonno dei vostri bambini. Se il volume è troppo alto il loro **udito** potrebbe danneggiarsi seriamente. A dare l'allarme sono i ricercatori dell'Univ. di Toronto, che in uno studio pubblicato su [Pediatrics](#) hanno misurato l'intensità massima del suono emesso da questi apparecchi. Ne è emerso che a fronte delle raccomandazioni degli esperti secondo cui nelle nursery degli ospedali **l'intensità media del suono in un'ora non dovrebbe superare i 50 dBA** (*decibel pesato A, un'unità di misura che tiene in considerazione la sensibilità dell'orecchio umano*), in media il suono emesso dai 14 apparecchi testati, regolati al volume massimo, ha un'intensità di **79,1 dBA**. In 3 dei casi analizzati il valore rilevato supera addirittura gli 85 dBA.



Per evitare di compromettere lo sviluppo del sistema uditivo dei bambini o, addirittura, di causare perdite dell'udito, è quindi fondamentale imparare ad utilizzare in modo corretto questi apparecchi. Mentre alcuni produttori consigliano di tenerli accesi tutta la notte e di regolare il volume in modo che l'intensità del suono sia almeno pari a quella del pianto del bambino, gli autori dello studio hanno **consigli** ben diversi per i genitori: posizionare carillon e giocattoli sonori all'esterno del lettino e non sulle sue sbarre, ma il più lontano possibile, tenere basso il volume e lasciare acceso l'apparecchio solo per il tempo necessario a favorire [il sonno del piccolo](#). (*salute, Sole 24ore*)

Il cioccolato per mantenere ciccia e diabete di distanza

Assumere quantità adeguate di un particolare tipo di antiossidanti contenuti nel cacao non fa aumentare di peso e abbassa i livelli di zuccheri nel sangue. Lo studio

Cioccolato mon amour. La golosa tentazione potrebbe essere il segreto per non ingrassare e, per di più, **tenere a bada i livelli di zuccheri nel sangue**, proteggendo dunque dal rischio diabete. Ecco quanto scoperto dai ricercatori e pubblicato i risultati del loro studio sul *Journal of Agricultural and Food Chemistry* di ACS.

Studio: hanno testato gli effetti dei flavanoli del cacao, compresi monomeri e procianidine, nel **prevenire l'obesità e il diabete di tipo 2**. Per far ciò hanno fatto seguire tre diversi tipi di dieta ad altrettanti gruppi di topi.

- *Il primo gruppo avrebbe seguito una dieta ad alto contenuto di grassi;*
- *il secondo gruppo una dieta a basso contenuto di grassi*
- *il terzo gruppo una dieta ricca di grassi integrati però con diversi tipi di flavanoli del cacao.*

risultati: l'aggiunta nel cibo di un particolare insieme di questi composti, noti come *procianidine oligomeriche (PCs)*, faceva una grande differenza nel mantenimento del peso, rispetto a quanto accadeva seguendo una dieta ricca di grassi senza queste sostanze. I topi nutriti con la dieta ad alto contenuto di grassi, ma integrata con le PCs, **restavano magri**, rispetto a quelli che assumevano solo i cibi ricchi di grassi. Oltre a ciò, i topi che seguivano la dieta integrata con i flavanoli avevano migliorato la tolleranza al glucosio: cosa che potrebbe aiutare a prevenire il diabete di tipo 2.

«La PCs oligomeriche sembrano possedere la più forte **bioattività antiobesità e antidiabetica dei flavanoli contenuti nel cacao**, in particolare alle basse dosi impiegate per il presente studio». Insomma, il cioccolato è davvero un amore di cibo, se pensiamo a come può soddisfare il palato e, al tempo stesso, promuovere diversi benefici per la salute. (*salute, La stampa*)



SCIENZA E SALUTE**I SINGLE SONO PIÙ A RISCHIO MELANOMA**

Le persone che vivono da sole sembrano essere esposte a un maggior rischio di morte causata dal cancro temuto della pelle, rispetto a chi vive insieme a un partner.

Spesso – troppo spesso – vivere da soli non è una scelta.

E se da un lato non è così piacevole, specie se non si tratta di una decisione presa con serenità, dall'altra sembra esserci un problema ancora più grande: **il possibile rischio di cancro.**

Questa, per lo meno, è la (triste) scoperta di alcuni ricercatori svedesi che reputano che gli uomini single, ma non solo, abbiano **un rischio di gran lunga più elevato di morire di cancro della pelle.**

«Siamo in grado di dimostrare che vivere da soli tra gli uomini

è significativamente associato a una ridotta sopravvivenza specifica per il melanoma, in parte attribuibile a uno stadio più avanzato al momento della diagnosi – spiega Hanna Eriksson dal dip. di oncologia e patologia del Karolinska Institutet in Svezia – Il nostro studio mostra che **questo vale per gli uomini di tutte le età**, indipendentemente dalla loro livello di istruzione e luogo di residenza.

Per arrivare a tali conclusioni, sono stati esaminati tutti i dati provenienti dallo Swedish Melanoma Register in collaborazione con l'Università di Linköping. Il lavoro del team è stato quello di condurre uno studio dettagliato circa **la possibile relazione tra la prognosi di melanoma maligno cutaneo e il tipo di vita del paziente.** In particolare, ci si è concentrati sulla possibilità che il paziente fosse single o meno. Tra gli oltre 27mila pazienti affetti da melanoma tra il 1990 e il 2007, sono stati valutati i rischi di morte e lo stato di convivenza al momento della diagnosi.

Risultati: è emerso che oltre ai classici fattori di rischio di morte già noti – come il genere sessuale, il livello di istruzione e il tipo di tumore – c'era anche la *solitudine* delle donne anziane. Quelle che vivono da sole, infatti, sembrano avere una malattia più avanzata al momento della diagnosi, mentre quelle che vivono insieme a qualcuno non mostravano effetti specifici sulla prognosi di melanoma. Una possibile spiegazione, secondo i ricercatori, è che sia uomini che donne che vivono in solitudine **fanno meno controlli specialistici** rispetto a chi vive insieme a qualcuno.

Se la malattia viene presa in tempo, prima ancora che le cellule tumorali si siano completamente diffuse in tutto il corpo, i pazienti affetti da melanoma maligno hanno un tasso di sopravvivenza del 90%. Dopo, purtroppo, si riduce vistosamente. Ciò significa che **quello che può fare davvero la differenza è la diagnosi precoce.**

«Questo indica la necessità di interventi mirati per la diagnosi precoce del melanoma maligno cutaneo negli uomini e nelle persone più anziane, poiché questa è fondamentale per sopravvivere alla malattia. A titolo d'esempio, sono necessarie procedure per gli esami della pelle di questi pazienti in relazione ad altre visite mediche o check-up», conclude Eriksson. Lo studio è stato pubblicato sul *Journal of Clinical Oncology*. (salute, La Stampa)



Giuramento dei Giovani Farmacisti nel nome di GALENO

Martedì 15 Aprile p.v. presso la sede dell'Ordine si terrà il giuramento di Galeno per i nuovi iscritti nel 2014 e subito dopo l'assemblea Ordinaria come di seguito descritta.

GIURAMENTO di GALENO E CONSEGNA TESSERINO: ELENCO ISCRITTI NEL 2014

ADDIO	Paola	DI FALCO	Antonia	LIMONCIELLO	Giulia	RENTA	Carla
AMBROSINO	Concetta	DI LAURO	Luisa	LUBRINO	Giovanni	RICHIELLO	Anna
AMBROSIO	Carolina	DI MATTEO	Ilenia	MADDALONI	Maria M.	ROMANO	Alessandra
ANGELONI	Davide	DI PALO	Aniello	MAISTO	Marisa	RUGGIERO	Carmine
ARUTA	Maria	DI MICCO	Elena	MARCHESE	Dario	RUSSO	Fabio
AURIEMMA	Pasquale	DI PALMA	Nicoletta	MARCHESE	Nicoletta	RUSSO	Pierluigi
AVETA	Maria A.	D'URZO	Luciano	MARCONI	Simona	RUSSO	Rosaria
BALDISSARA	Fabiola	EFFUSO	Valentino	MARZANO	Pietro	SALAMONE	Francesco
BERNILE	Francesca	ESPOSITO	Alessia	MAZZELLA	Massimo	SALIERNO	Anna B.
BERTONE	Isabella	ESPOSITO	Daria	MEDUSA	Federica	SALVAROLA	Mariano
CACCIAPUOTI	Teresa	ESPOSITO	Francesca	MELLONE	Giuseppe	SANTAMARIA	Federica
CANFORA	Anna	ESPOSITO	Ilaria	MINICHINI	Angelo	SASSO	Christian
CARBONE	Roberto	ESPOSITO	Raffaella	MORMONE	Matteo M.	SCARPATO	Mario
CARDINALE						SCHIANO DI	
CICCOTTI	Nicla	ESPOSITO	Rosaria	MOSCA	Mario	VISCONTE	Mirko
CARRATURO	Pietro	FAIELLA	Beata	MUSCIACCO	Giulia	SCIMONETTI	Marica
CARRELLA	Alessandra	FLORIO	Rosa	NARDI	Alessandra	SCIORIO	Francesco
CASALE	Claudia	FRANZESE	Gennaro	NATALE	Carlo B.	Scotto di	
CASILLO	Margherita	FRUTTAURO	Immacolata	NOCERINO	Maria	Carlo	Piera
CASSANO	Roberta	GALASSO	Giacomo	ORAZZO	Chiara	SICIGNANO	Benigno S.
CASTALDO	Vincenzo	GALLO	Michele	ORIOLO	Gemma	SICURANZA	Stefania
CATAPANO	Alessia M.	GENTILE	Luca	PAGANO	Erica	SILVIS	Costantino
CERQUA	Cristina	GENTILE	Maria F.	PAGANO	Francesca	SQUILLANTE	Piera
CHIACCHIO	Cristina	GIANNINI	Mariarosaria	PALUMBO	Diego	STARACE	Alessandro
CIARDIELLO	Raffaele	GIORDANO	Immacolata	PAPA	Michele	STENDARDO	Vincenzo L.
COPPOLA	Ilaria	GIRALDI	Anna	PARIANTE	Mario	STILE	Paola
D'AMELIA	Annunziata	GIULIANO	Ciro	PARISI	Margherita	SUARATO	Danilo
DE CICCO	Angela	GUADAGNI	Vincenza	PASCARELLA	Silvia	TAFONE	Ilaria
DE LUCA	Alessia	GUARINO	Gabriella	PAUDICE	Maria Virgini	TODINO	Federica
DE LUCA	Fabio	INFANTE	Anna	PAVICIULLO	Anna	TRIFARI	Giulio
DE ROSA	Rita	INGENITO	Luca	PELUSO	Gennaro	TUCCILLO	Filomena
DE SENA	Nicola	IOVINE	Concetta	PETRONE	Fernanda	TUFANO	Maurizio
DE TITO	Lucia	IZZO	Emilio	PEZONE	Nunzia	VALENTE	Pierluigi
DELLA GALA	Elena	KOGUTYAK	Olga	PEZZELLA	Mariateresa	VECCHIO	Margherita
DI CHIARO	Rosaria	LAEZZA	Carla	PEZZULLO	Carmine	VINCENTI	Adriano
DI DONA	Concetta	LAURI	Giusy	PUCA	Gian Marco	VITIELLO	Francesco
						ZACCARIELLO	Francesco



AVVISO

Ordine

1. Assemblea ordinaria e giuramento di Galeno

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Ecco nanopalloncini che portano farmaci al cuore del tumore
3. La diagnosi la fa lo smartphone troppe ore allo schermo “inardiscono” lo sguardo



Prevenzione e Salute

4. Il buongiorno? Si vede dalla sveglia ecco come cominciare la giornata nel modo giusto
5. L'alcol fa più male agli adolescenti che agli adulti?

Alimenti e Salute

6. Celiachia e cardiopatie: c'è un legame

Governo e Salute

7. Abusivismo professionale. Senato approvato ddl. Sanzioni più aspre e reclusione fino a 4 anni



Proverbio di oggi.....

'A lira fa 'o ricco, 'a crianza fa 'o signore.

ORDINE: ASSEMBLEA ORDINARIA 2014 e Giuramento dei Giovani Farmacisti nel nome di GALENO

Martedì 15 Aprile p.v. presso la sede dell'Ordine si terrà il giuramento di Galeno per i nuovi iscritti nel 2014 e subito dopo l'assemblea Ordinaria.

ECCO NANOPALLONCINI CHE PORTANO FARMACI AL CUORE DEL TUMORE

Consentono terapia più mirata e dosi minori di farmaco

'Nanopalloncini' alla volta del cancro: portano i farmaci al cuore del tumore e, lì, sparando su di loro un raggio laser scoppiano liberando il chemioterapico.

E' la nuova promessa terapeutica che arriva da una ricerca pubb. sulla rivista *Nature Communications*.

I nanopalloncini sono 'sferette' dal diametro 1000 volte più piccolo di quello di un capello. Vengono riempite di farmaci chemioterapici e poi iniettate nel sangue. Una



volta raggiunta la sede del tumore, i nanopalloncini vengono aperti sparando su di loro un raggio laser. Appena il raggio viene spento, i palloncini si richiudono catturando al loro interno anche preziose molecole tumorali che possono essere recuperate e usate per dettagliati esami del tumore.

L'idea di usare i palloncini come vettori del farmaco permette di traghettare i chemioterapici direttamente nella sede del tumore e quindi di ridurre le dosi necessarie e limitare gli effetti avversi dei farmaci. (Salute, Ansa)

CONCORSO STRAORDINARIO PUGLIA: APPROVATA GRADUATORIA PROVVISORIA

Determina Dirigenziale n. 95 del 07/04/2014 in via di pubblicazione sul BURP

SITO WEB ISTITUZIONALE: www.ordinefarmacistinapoli.it

E-MAIL: @

ordinefa@tin.it

info@ordinefarmacistinapoli.it

iBook Farmaday

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



SCIENZA E SALUTE

LA DIAGNOSI LA FA LO SMARTPHONE

Sono partiti i test per gli esami del sangue e del fondo oculare.

La diagnosi? La fa lo smartphone.

Dopo le numerose app dedicate alle medicina, si sta avvicinando il salto di qualità che favorisce **l'impiego del telefonino in ambito medico**, con la promessa di consentire un'elevata accuratezza nel riconoscimento delle cose che non vanno e di favorire un sostanziale taglio dei costi.

Basti pensare al progetto in corso presso l'Istituto Massachusetts Eye and Ear, che ha messo a punto un **sistema in grado di catturare immagini di alta qualità del fondo della retina**, la membrana nervosa che sta nella parte posteriore dell'occhio e consente la ricezione e la trasmissione al cervello degli stimoli visivi. Il sistema, descritto sul «*Journal of Ophthalmology*», prevede l'impiego di una particolare app chiamata **Filmic Pro**, capace di assicurare il controllo della messa a fuoco, dell'esposizione e dell'intensità della luce.

Grazie a un complesso "gioco" tecnologico, sfruttando la sorgente di luce coassiale del telefono, gli studiosi d'Oltreoceano sono riusciti a creare una sorta di oftalmoscopio indiretto, capace di offrire una **visione nitida del fondo oculare**.

A quel punto, scegliendo le migliori parti del filmato realizzato dallo smartphone, si sono ottenute valide immagini, potenzialmente inviabili all'oculista per la valutazione. I primi test hanno dato risultati soddisfacenti.

Ma è sul fronte degli **esami ematochimici** che gli smartphone potrebbero rivelarsi un'arma efficacissima per chi deve tenere sotto controllo la propria salute, ad esempio per chi soffre di *insufficienza renale o per i diabetici*. Un semplice strumento, pesante più o meno un etto e mezzo e collegabile al cellulare, **potrebbe sostituire il ricorso al laboratorio di analisi quando occorre misurare l'albumina nelle urine**.

Normalmente questa proteina non dovrebbe passare all'interno del liquido, perché trattenuta dal rene, e la sua presenza nell'urina è indicativa della sofferenza dell'organo. I ricercatori dell'Università della California hanno realizzato il dispositivo che viene riempito con poche gocce di urina con una **microsiringa e poi trasmette sullo smartphone, attraverso una app, i valori del parametro**.

Il costo dello strumento non dovrebbe superare i 100 dollari.

Ancor più mirato è il dispositivo realizzato dalla startup del Politecnico di Losanna *Qloudlab*, che permette di **misurare i valori della coagulazione nelle persone in terapia con anticoagulanti**.

Grazie a un film "usa e getta" che rileva i valori e va applicato sullo schermo dello smartphone, con una semplice goccia di sangue si può tenere sotto controllo la situazione e inviare i risultati al medico. Basterà disporre della app creata ad hoc! *(Il sole 24ore)*

Il microscopio alla Univ. della California completa il sistema ottico e il display del telefono per individuare virus e batteri anche dell'ordine di grandezza di 150-300 nanometri (un capello umano ha un diametro di circa 100mila nanometri).



Qloudlab misura i valori di coagulazione.

Grazie a un film "usa e getta" da applicare sullo schermo dello smartphone, con una semplice goccia di sangue si può tenere sotto controllo la situazione e inviare i risultati al medico.



Grazie all'App chiamata "**Filmic Pro**", capace di assicurare il controllo della messa a fuoco, dell'esposizione e dell'intensità della luce ad Harvard sono riusciti a creare una sorta di oftalmoscopio indiretto, capace di offrire una visione nitida del fondo oculare.



Emotionsense è una app che misura sulla base di domande dirette e dell'attività percepita dal telefonino come evolve il proprio stato d'animo nel tempo. Aggrega i dati i creatori dell'app per costruire mappe globali

sulla (in)felicità

ALIMENTI E SALUTE**CELIACHIA E CARDIOPATIE: C'È UN LEGAME**

L'incidenza della coronaropatia sarebbe quasi doppia nei celiaci rispetto a chi non soffre di intolleranza permanente al glutine

"L'**infiammazione cronica** dovuta alla presenza in eccesso di proteine, citochine e molecole di adesione cellulare nel sangue è sempre più implicata nella patogenesi dell'**aterosclerosi**". E' questa la premessa di uno studio appena presentato al meeting dell'*American College of Cardiology* e che in soldoni significa che **la presenza di infiammazione nell'organismo contribuisce al rischio cardiovascolare**.



In particolare hanno voluto esaminare l'esistenza di un'associazione tra la **celiachia**, malattia autoimmune cronica dell'intestino associata a una forte infiammazione, e la **malattia coronarica**.

Per farlo hanno attinto a un database di oltre 22 milioni di persone e identificato 24.530 celiaci.

I ricercatori hanno quindi analizzato i dati relativi a ciascuno e scoperto che il **9,5% dei pazienti celiaci** avevano la *coronaropatia* (restringimento delle arterie) contro il **5,6%** delle altre persone, non celiache, comprese nel database. In sostanza nelle persone con celiachia, intolleranza al glutine, proteina contenuta in grano, frumento, orzo e altri cereali, che si stima colpisca l'1% della popolazione generale, **la probabilità di soffrire di malattia coronarica era quasi doppia rispetto agli altri**.

Una differenza che si fa più marcata con il passare degli anni, dal momento che nelle persone **dai 65 anni in su**, il **28,6 %** dei pazienti celiaci avevano la coronaropatia, **contro il 13,2 %** degli altri. La celiachia va così ad aggiungersi alla lista di malattie infiammatorie immunocorrelate (*malattia infiammatoria intestinale, lupus e artrite reumatoide*) che sono state collegate a un aumentato rischio di malattie cardiache. (*salute, Panorama*)

**ABUSIVISMO PROFESSIONALE. SENATO APPROVATO
DDL. SANZIONI PIÙ ASPRE e RECLUSIONE FINO a 4 ANNI**

Il provvedimento, votato all'unanimità, passa ora all'esame della Camera. Nel testo si prevedono sanzioni fino a 50mila euro per l'esercizio abusivo della professione e la reclusione fino a 4 anni per lesioni personali gravissime. Disposta anche la confisca dei beni mobili, che potrebbe essere estesa anche agli immobili impiegato nel compimento del reato.

Approvato all'unanimità, dall'Assemblea di Palazzo Madama, il **provvedimento sulla lotta all'esercizio abusivo delle professioni** che modifica l'art. 348 del codice penale.

Il testo passerà ora all'esame della Camera. Il **provvedimento eleva a 50 mila euro le sanzioni per chi esercita abusivamente una professione** e si prevede la pubblicazione della sentenza e la confisca delle attrezzature e degli strumenti utilizzati per commettere reato. Nel corso dell'esame a Montecitorio si è stabilito inoltre che la confisca possa essere estesa anche ai beni immobili impiegati nel compimento del reato.



Apportata anche una modifica all'art. 589 del codice penale in materia di **omicidio colposo derivante dall'esercizio abusivo della professione medico-sanitaria per il quale si configura ora una nuova ipotesi aggravata di reato**.

Modificato anche l'art. 590 del codice penale in materia di lesioni personali colpose con l'inasprimento delle pene previste per chi esercita abusivamente la professione sanitaria.

Il disegno di legge in esame prevede la **reclusione da sei mesi a due anni per le lesioni gravi e da un anno e sei mesi a quattro anni per quelle gravissime**. (*farmacista online*)

PREVENZIONE E SALUTE

IL BUONGIORNO? SI VEDE DALLA SVEGLIA ECCO Come COMINCIARE la GIORNATA nel Modo GIUSTO

Vi piacerebbe che la vostra giornata fosse accompagnata da un umore straordinario?

La domanda se la pone la Società italiana di medicina generale che nel suo quotidiano di prevenzione on line, "Il ritratto della salute" dà consigli sul risveglio mattutino.

Il solo atto di aprire gli occhi e mettersi in piedi all'improvviso può causare, potenzialmente, secondo i medici, qualche problema alla circolazione sanguigna, quindi meglio abolire il driin trapana-timpani.



STUDIO: testato un gruppo di volontari:

- *quelli che venivano tirati giù dal letto dal trillo della suoneria presentavano valori più alti della pressione sanguigna e battiti cardiaci più veloci rispetto a chi si era svegliato in modo naturale.*

Quando poi scatta l'ora X che ci strappa dalle braccia di Morfeo, si scatena nell'organismo il meccanismo che costringe il corpo a reagire pompando **adrenalina nel sangue**. Se questo accade per giorni, mesi e anni, può portare a uno studio di stress cronico.

Ecco allora **tre piccoli segreti per cominciare la giornata nel modo giusto**.

- *Per evitare il fastidioso rumore della sveglia, lasciate le tende o le persiane leggermente aperte. Meglio svegliarsi con la luce dell'alba che filtra nella stanza.*

Non è possibile fare a meno della sveglia? Va usata con qualche accorgimento.

- *Ottimi i suoni naturali, come il mormorio di un ruscello o le foglie che stormiscono al vento.*
- *Quando ci si è svegliati, procedere con calma.*

Sfogliare un giornale, fare una colazione completa, seduti a tavola. Così, assicurano i medici, si affronterà la giornata con leggerezza e con un umore migliore. (*salute, Il mattino*)

L'ALCOL FA PIÙ MALE AGLI ADOLESCENTI CHE AGLI ADULTI?

Sì. Le bevande alcoliche nei ragazzi con meno di 16 anni sono particolarmente dannose, perché prima di quell'età il sistema enzimatico che permette di smaltire l'alcol è ancora immaturo e anche quantità molto piccole diventano subito tossiche per l'organismo.

I danni principali di riscontrano a fegato, cervello e apparato riproduttivo. Inoltre, nei giovani è più facile che l'alcol crei dipendenza rispetto a quanto accade negli adulti.

Incidenti. L'alcol è anche fortemente associato agli incidenti stradali, che rappresentano la prima causa di morte per i giovani di età compresa fra 21 e 29 anni. Una percentuale compresa tra il 30 e il 50% degli incidenti è legata all'abuso di alcolici. (*Focus*)



GOVERNO E SALUTE

TROPPE ORE allo SCHERMO “INARIDISCONO” lo SGUARDO

Anche l'uso di farmaci beta-bloccanti, antidepressivi e della pillola contraccettiva può favorire il problema

Dopo i 50 anni più di una persona su dieci si trova a fare i conti con l'occhio secco, condizione che può essere molto fastidiosa, legata spesso alle troppe ore passate davanti a uno schermo, ma anche ad alcune malattie o all'uso protratto di lenti a contatto.

«L'occhio secco si verifica quando la superficie oculare non è ben protetta e lubrificata dalle lacrime a causa di alterazioni della loro composizione, della loro quantità o di una loro più rapida evaporazione. Le lacrime hanno diverse funzioni:

- **distribuiscono sostanze nutritive sulla superficie oculare,**
- **proteggono da agenti esterni come vento, calore e smog, detergono l'occhio e rimuovono eventuali corpi estranei».**

A che cosa è dovuta la secchezza oculare?

«Numerosi fattori possono favorirla, a partire dall'invecchiamento. L'occhio secco è poi molto comune in chi passa troppe ore davanti allo schermo luminoso di computer, cellulari, tablet, videogiochi e tv. Anche l'uso di lenti a contatto, soprattutto se morbide, può favorire la secchezza, così come il diabete e particolari patologie autoimmunitarie, nonché l'uso di farmaci come **beta-bloccanti, antidepressivi e pillola contraccettiva».**

Quali sono i sintomi caratteristici? «L'occhio secco

non è in genere una condizione grave, ma può risultare molto fastidioso, causando sensazione di corpo estraneo, rossore e bruciore prolungato, fastidio alla luce, difficoltà a tenere gli occhi aperti, necessità di strizzare spesso gli occhi. Nelle forme più gravi può portare alla formazione di ulcerazioni persistenti della cornea con riduzione dell'efficienza visiva».

Come si può rimediare? «Innanzitutto, occorre capire da che cosa dipende il problema e questo, nei casi più insidiosi, può richiedere il ricorso a test specifici da eseguire in centri specializzati. Stabilita la possibile causa, bisogna intervenire su quella. Se, per es., alla base dell'occhio secco c'è una ridotta secrezione di lacrime, non si può fare altro che fornirle dall'esterno sotto forma di lacrime artificiali. Se, invece, c'è una patologia che altera le lacrime, lo scopo è curare la causa principale del disturbo e utilizzare lacrime artificiali in grado di ristabilizzare il film lacrimale, diminuendo i sintomi. Se, per esempio, c'è una carenza della componente lipidica si opta per soluzioni umettanti più ricche di lipidi, mentre se a essere deficitaria è la componente acquosa si prediligono lacrime artificiali più ricche di acqua. Quando l'occhio secco è legato all'uso protratto di lenti a contatto, è utile prendere qualche accorgimento, a partire da un minore utilizzo delle lenti. In generale la frequenza del n. di gocce nella giornata può cambiare a seconda della gravità dei disturbi e del sostituto lacrimale utilizzato. Infine, nei casi più severi, quando la condizione di occhio secco si associa a infiammazione della superficie oculare, si rendono necessarie terapie più aggressive a base di colliri antinfiammatori». (Corriere)

Quali sono le cause dell'occhio «secco»?

Quando si parla dell'occhio secco si intende la riduzione della quantità e qualità delle lacrime (o film lacrimale) che lubrificano la superficie oculare (cornea) e la proteggono dall'essiccazione. Questa condizione può essere causata da diverse cause, tra cui l'uso prolungato di schermi, l'età, il diabete, l'uso di farmaci (beta-bloccanti, antidepressivi, pillola contraccettiva) e l'uso prolungato di lenti a contatto. Le lacrime hanno diverse funzioni: distribuiscono sostanze nutritive sulla superficie oculare, proteggono da agenti esterni come vento, calore e smog, detergono l'occhio e rimuovono eventuali corpi estranei.

I SINTOMI

- I disturbi più comuni legati all'occhio secco sono:
 - Irritazione
 - Prurito
 - Sensazione di corpo estraneo nell'occhio
 - Fastidio alla luce (fotofobia)
 - Difficoltà a tenere gli occhi aperti
 - Necessità di strizzare spesso gli occhi (dilatapupille)
 - Tachite lacrimazione
 - Nei casi più gravi, formazione di crostacei e ulcere corneali con conseguente deterioramento visivo

LE CAUSE

- L'occhio secco può essere determinato da diversi fattori:
 - Alcune malattie, come la sindrome di Sjögren, il diabete e l'ipertensione
 - Assunzione di alcuni farmaci (per esempio beta-bloccanti, antidepressivi, orali, antidiuretici)
 - Ridotta secrezione lacrimale legata all'invecchiamento
 - Uso del computer per tempi prolungati (senza pause adeguate) e uso di schermi (smartphone, tablet, videogiochi) e di conseguenza la riduzione della produzione di lacrime
 - Uso prolungato di lenti a contatto, soprattutto se morbide
 - Chirurgia refrattiva (in particolare laser per miopia, ipermetropia e astigmatismo) e l'uso prolungato di lenti a contatto possono causare alterazioni strutturali e funzionali della superficie oculare per periodi variati

LA DIAGNOSI

Per individuare le alterazioni della lacrimazione è possibile ricorrere ai centri oculistici specializzati dove sono a tua disposizione tutti i servizi necessari. In genere la visita viene fatta in base alla gravità dei sintomi e alla causa sospettata. I principali esami sono:

- **Test di rottura del film lacrimale (TRF)**
Misura quanti secondi impiega a rompersi il velo di lacrime sulla superficie della cornea, segnalando protezione e lubrificazione. Aiuta a valutare la qualità delle lacrime
- **Test di Schirmer**
Consiste nel valutare la produzione lacrimale e il flusso (distribuzione) del liquido di contatto all'interno della palpebra inferiore, per la misura la produzione di circa 15 gocce in 5 minuti
- **Test di verde di Lissamine**
Permette di verificare la presenza di danni alle cellule della cornea o della congiuntiva conseguenti alla secchezza oculare prolungata

I COLIRI

- È importante che chi ha la tendenza ad avere la sindrome dell'occhio secco cerchi di evitare le situazioni che accentuano il problema
 - Ambiente di vita o di lavoro troppo secco (riscaldamento/raffreddamento con bruciori, riscaldamento troppo elevato, scarso ricambio di aria fresca)
 - Scarsa applicazione di vitaminolocali
 - Scarso apporto di liquidi con la dieta
 - Assunzione di farmaci a base di estrogeni (senza adeguato controllo)
 - È opportuno curare i sintomi fin dall'inizio, rivolgendosi a un oculista
 - È utile proteggere gli occhi in caso di eccessiva esposizione ai raggi solari o ad agenti atmosferici particolarmente irritanti (vento, sabbia, ecc.)

LE LACRIME

Le lacrime sono costituite da tre componenti principali: lipidica, acquosa e mucosa

- **STRATO LIPIDICO ESTERNO**
La funzione più importante di questo strato è prevenire l'evaporazione della componente acquosa delle lacrime. È prodotto dalle ghiandole di Meibomio
- **STRATO ACQUOSO INTERMEDIO**
È la componente più ampia del film lacrimale e costituito da una soluzione acquosa in cui sono disciolte diverse tipologie di proteine e sostanze nutritive. In questo strato è disciolto anche l'ossigeno che favorisce la guarigione. È prodotto dalle ghiandole lacrimali
- **STRATO MUCINICO INTERNO**
La maggior concentrazione di mucine si trova a livello della superficie oculare. Questo strato aiuta a spingere le lacrime e a stabilizzare il film lacrimale. Le mucine sono prodotte dalle cellule di Goblet

LE CURE

- I trattamenti disponibili puntano a ridurre i sintomi ed evitare peggioramenti. Il genere di cura a soluzione orientata a base di lacrime artificiali (predefinite o senza conservanti). Le lacrime artificiali possono avere azione idratante, lubrificante e idrorepellente e essere formulate più ricche di acqua. Ne esistono di diversi tipi con composizione variabile in modo tale da poter personalizzare la terapia a seconda che il problema del film lacrimale siano da attribuire in modo preponderante alla componente lipidica, acquosa o mucosa
- Nei casi più gravi, quando è presente un'infiammazione della superficie oculare, possono servire terapie a base di colliri antinfiammatori

Giuramento dei Giovani Farmacisti nel nome di GALENO

Martedì 15 Aprile p.v. presso la sede dell'Ordine si terrà il giuramento di Galeno per i nuovi iscritti nel 2014 e subito dopo l'assemblea Ordinaria.

GIURAMENTO di GALENO E CONSEGNA TESSERINO: ELENCO ISCRITTI NEL 2014

ADDIO	Paola	DI FALCO	Antonia	LIMONCIELLO	Giulia	RENTA	Carla
AMBROSINO	Concetta	DI LAURO	Luisa	LUBRINO	Giovanni	RICHIELLO	Anna
AMBROSIO	Carolina	DI MATTEO	Ilenia	MADDALONI	Maria M.	ROMANO	Alessandra
ANGELONI	Davide	DI PALO	Aniello	MAISTO	Marisa	RUGGIERO	Carmine
ARUTA	Maria	DI MICCO	Elena	MARCHESE	Dario	RUSSO	Fabio
AURIEMMA	Pasquale	DI PALMA	Nicoletta	MARCHESE	Nicoletta	RUSSO	Pierluigi
AVETA	Maria A.	D'URZO	Luciano	MARCONI	Simona	RUSSO	Rosaria
BALDISSARA	Fabiola	EFFUSO	Valentino	MARZANO	Pietro	SALAMONE	Francesco
BERNILE	Francesca	ESPOSITO	Alessia	MAZZELLA	Massimo	SALIERNO	Anna B.
BERTONE	Isabella	ESPOSITO	Daria	MEDUSA	Federica	SALVAROLA	Mariano
CACCIAPUOTI	Teresa	ESPOSITO	Francesca	MELLONE	Giuseppe	SANTAMARIA	Federica
CANFORA	Anna	ESPOSITO	Ilaria	MINICHINI	Angelo	SASSO	Christian
CARBONE	Roberto	ESPOSITO	Raffaella	MORMONE	Matteo M.	SCARPATO	Mario
CARDINALE						SCHIANO DI	
CICCOTTI	Nicla	ESPOSITO	Rosaria	MOSCA	Mario	VISCONTE	Mirko
CARRATURO	Pietro	FAIELLA	Beata	MUSCIACCO	Giulia	SCIMONETTI	Marica
CARRELLA	Alessandra	FLORIO	Rosa	NARDI	Alessandra	SCIORIO	Francesco
CASALE	Claudia	FRANZESE	Gennaro	NATALE	Carlo B.	Scotto di	
CASILLO	Margherita	FRUTTAURO	Immacolata	NOCERINO	Maria	Carlo	Piera
CASSANO	Roberta	GALASSO	Giacomo	ORAZZO	Chiara	SICIGNANO	Benigno S.
CASTALDO	Vincenzo	GALLO	Michele	ORIOLO	Gemma	SICURANZA	Stefania
CATAPANO	Alessia M.	GENTILE	Luca	PAGANO	Erica	SILVIS	Costantino
CERQUA	Cristina	GENTILE	Maria F.	PAGANO	Francesca	SQUILLANTE	Piera
CHIACCHIO	Cristina	GIANNINI	Mariarosaria	PALUMBO	Diego	STARACE	Alessandro
CIARDIELLO	Raffaele	GIORDANO	Immacolata	PAPA	Michele	STENDARDO	Vincenzo L.
COPPOLA	Ilaria	GIRALDI	Anna	PARIANTE	Mario	STILE	Paola
D'AMELIA	Annunziata	GIULIANO	Ciro	PARISI	Margherita	SUARATO	Danilo
DE CICCO	Angela	GUADAGNI	Vincenza	PASCARELLA	Silvia	TAFONE	Ilaria
DE LUCA	Alessia	GUARINO	Gabriella	PAUDICE	Maria Virgini	TODINO	Federica
DE LUCA	Fabio	INFANTE	Anna	PAVICIULLO	Anna	TRIFARI	Giulio
DE ROSA	Rita	INGENITO	Luca	PELUSO	Gennaro	TUCCILLO	Filomena
DE SENA	Nicola	IOVINE	Concetta	PETRONE	Fernanda	TUFANO	Maurizio
DE TITO	Lucia	IZZO	Emilio	PEZONE	Nunzia	VALENTE	Pierluigi
DELLA GALA	Elena	KOGUTYAK	Olga	PEZZELLA	Mariateresa	VECCHIO	Margherita
DI CHIARO	Rosaria	LAEZZA	Carla	PEZZULLO	Carmine	VINCENTI	Adriano
DI DONA	Concetta	LAURI	Giusy	PUCA	Gian Marco	VITIELLO	Francesco
						ZACCARIELLO	Francesco



AVVISO

Ordine

1. Campagna prevenzione uso sconsiderato dell'alcol denaturato

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Bambini ipermetropi: si può guarire?
3. Omega 6 e antiossidanti: si rischia il cancro



Prevenzione e Salute

4. Circoncisione tardiva protegge da cancro alla prostata
5. I danni irreparabili della carenza di sonno

Alimenti e Salute

6. Cibi blu, rossi, viola fanno davvero bene alla circolazione
7. Allergie, probiotici sotto la lente per un ruolo nella prevenzione

Farmaci e Salute

8. Farmaco sperimentale aumenta stasi per cancro mammella



Proverbio di oggi.....

'A verità 'e figlia d' 'o tempo

ORDINE: CAMPAGNA D'INFORMAZIONE **Rivolta ad EVITARE L'USO SCONSIDERATO** **dell'ALCOOL DENATURATO:** **“Quando il Farmacista è in prima linea”**

L'Ordine, il Reparto Grandi Ustionati ed il Centro di Documentazione ed Informazione Biomedica dell'A.O.R.N. "A.Cardarelli" in collaborazione con la Fofi, hanno realizzato una campagna d'informazione rivolta ad evitare l'uso sconsiderato dell'alcool denaturato.

I dati raccolti dimostrano che il 50% dei grandi ustionati ricoverati sono **vittime dell'uso scorretto di tale sostanza e il dato di mortalità è particolarmente elevato per questo tipo d'incidenti.**

Al fine di contribuire a prevenire tali danni, abbiamo realizzato una locandina per illustrare la **pericolosità dell'alcool denaturato** contenente i dati relativi alle ustioni e materiale iconografico a supporto. La locandina è stata inserita nella **home page** del sito federale della Fofi (sezione "Servizi") e dell'Ordine.

Considerato l'alto valore dell'iniziativa in termini di prevenzione, si ritiene fondamentale il coinvolgimento dei **FARMACISTI** per la diffusione capillare di tale messaggio nella considerazione dell'importante punto di riferimento che rivestiamo come professionisti della salute nei confronti dei cittadini. **Le locandine saranno distribuite dalla prossima settimana presso tutte le Farmacie di Napoli e Provincia.**

ANTONIO CARDARELLI
CENTRO GRANDI USTIONATI E LESIONI TERMICHE
Via Chiaia Padellaro e Capone, 200 - 80131 Napoli
Tel. 081 4381111 - www.ordinefarmacistinapoli.it

ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

FOFI
Federazione Ordine Farmacisti Italiani

CHE DIFFERENZA C'È?

NESSUNA

L'ALCOOL SPRIZZATO SUL FUOCO DI FALÒ, BARBECUE E CAMINI, PUÒ CAUSARE UN RITORNO DI FIAMMA CAPACE DI FAR ESPLODERE LE BOTTIGLIE DI PLASTICA.

- 50% di ricoveri al Centro Grandi Ustionati dell'Ospedale Cardarelli di Napoli.
- 300 ustionati gravi e 20 decessi ogni anno in Italia.
- Con un costo di €14 milioni solo nei primi 25 giorni di degenza.
- €1820 il costo giornaliero di un paziente ricoverato presso un centro Grandi Ustionati.

L'ALCOOL DENATURATO È

- **PERICOLOSO** perché può provocare ustioni.
- **POCO UTILE** perché ha scarso potere detergente.
- **DANNOSO** perché inadatto a disinfettare cute e mucose.

PERCHÉ CONTINUARE AD USARLO?

Chiedi consiglio al tuo Farmacista su quale prodotto sostitutivo acquistare.

SITO WEB ISTITUZIONALE: www.ordinefarmacistinapoli.it

[iBook Farmaday](#)

E-MAIL: @

ordinefa@tin.it;

info@ordinefarmacistinapoli.it

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



ALIMENTI E SALUTE

CIBI BLU, ROSSI, VIOLA FANNO DAVVERO BENE ALLA CIRCOLAZIONE

Oggi più chiaro il ruolo dei polifenoli. Provatì gli effetti di una nutrizione molto «colorata». Lo studio su adulti a elevato rischio cardiovascolare

Si sente sempre più spesso parlare degli effetti antiossidanti dei polifenoli, composti ai quali si deve il colore blu, rosso e viola (e in alcuni casi il sapore amaro) di tè, vino rosso, mirtilli, fragole, e di vari altri frutti, ortaggi, erbe aromatiche e spezie.

Tuttavia, molte delle proprietà attribuite ai polifenoli sono state osservate in studi condotti in laboratorio o su animali, mentre sono pochi gli studi che hanno cercato di verificare che cosa veramente accade nell'uomo con una dieta ricca di polifenoli.

Ecco perché è di particolare interesse una ricerca italiana appena pubb. sull'*American Journal of Clinical Nutrition*.

Lo studio: in questo studio, 86 adulti sovrappeso o obesi, a elevato rischio cardiovascolare, sono stati divisi in quattro gruppi, ciascuno dei quali ha seguito per otto settimane una **dieta normocalorica**.

Questa dieta, però, per un gruppo era ricca di polifenoli (fra le fonti principali: *caffè e tè verde decaffeinati, cioccolato fondente, carciofi, cipolle, spinaci, rucola, olio extravergine d'oliva*);

- per un altro gruppo era ricca di omega 3 (**grassi "buoni" dei pesci, provenienti soprattutto da salmone, dentice e alici**);
- in un altro ancora era ricca sia di polifenoli sia di omega 3;
- infine, nell'ultimo gruppo (**quello di controllo**) era povera sia di polifenoli sia di omega 3.

Con la **dieta ricca di omega 3**, dopo il pasto si riduceva la produzione di "**lipoproteine aterogene**" (strutture costituite da grassi e proteine che veicolano i grassi nel sangue e la cui alterazione, dopo il pasto, è un fattore per l'aterosclerosi) e l'effetto era ancora più marcato nel gruppo di partecipanti allo studio che aveva seguito la dieta ricca in polifenoli.

Inoltre, questo tipo di dieta riduceva anche lo stress ossidativo, che svolge un ruolo importante nell'invecchiamento cellulare e nella progressione dell'aterosclerosi.

Il valore della dieta mediterranea: «La nostra ricerca getta nuova luce sul valore dell'alimentazione mediterranea - commenta *Gabriele Riccardi*, prof. di Endocrinologia e Malattie del metabolismo all'Ateneo Federico II di Napoli e coautore dello studio -.

Finora il ridotto rischio di malattie cardiovascolari nelle popolazioni mediterranee era spiegato con l'abituale uso di olio d'oliva invece che di grassi di origine animale, caratteristici della dieta nord-europea e americana.

Ora invece è chiaro che *la dieta mediterranea promuove la buona salute grazie a più fattori nutrizionali, tra cui i polifenoli, presenti soprattutto in verdure, ma anche nella frutta, nell'olio (extravergine), in un buon bicchiere di vino rosso, senza dimenticare la tazzina di caffè e il cioccolato, di origine esotica ma felicemente trapiantati nella tradizione mediterranea*».

(Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE**BAMBINI IPERMETROPI: SI PUÒ GUARIRE?**

L'occhio ipermetrope è un occhio più corto e le immagini vengono portate a fuoco sul piano retinico con un certo sforzo di accomodazione.

Nei difetti lievi il difetto “deve” essere tollerato perché entra in gioco nel processo fisiologico di normalizzazione e crescita regolare del bulbo oculare.

In altri, **quando si associa a strabismo o quando è differente nei due occhi**, può condizionare la scomparsa di una **ambliopia** (occhio pigro), è obbligatorio correggerlo.

E' normale aspettarsi che un bimbo piccolo abbia un occhio più ipermetrope di un altro, così come è ragionevole aspettarsi con la crescita una riduzione del difetto. Attenzione però a non prevedere grandi miglioramenti e una riduzione costante e regolare, dopo i cinque anni le modificazioni sono in genere modeste. (Salute, Corriere)



ALLERGIE, PROBIOTICI SOTTO LALENTE PER UN RUOLO NELLA PREVENZIONE

Alcuni ceppi di batteri sembrano avere un effetto protettivo

Le riviste scientifiche pullulano di studi sui **probiotici**, la flora batterica “buona” che popola il nostro intestino, e le loro possibili capacità di prevenzione delle allergie, anche negli adulti. In un mondo in cui le allergie sono sempre più comuni e paiono diffondersi a macchia d'olio sembra l'uovo di Colombo: ma è così o si tratta di un altro mito da sfatare?

Il ruolo protettivo: «Di certo il microbioma, ovvero il complesso dei batteri che vivono nel nostro intestino, ha effetti di regolazione e modulazione del sistema immunitario e come tale può influenzare anche le manifestazioni allergiche — osserva Roberto Bernardini, presidente Siaip —. Dalle ricerche emerge che alcuni ceppi batterici paiono avere un ruolo protettivo, altri sembrano inefficaci: non tutti perciò sono uguali e in teoria dovremmo riuscire ad avere solo una flora “positiva” per proteggerci davvero dalle allergie. A oggi non abbiamo conoscenze sufficienti per riuscirci, ma in futuro sarà forse possibile. Di certo la microflora intestinale è influenzata da ciò che mangiamo e dal nostro stile di vita, per cui è probabile che l'impennata di allergie derivi almeno in parte anche dalle mutate abitudini e condizioni di vita nel mondo occidentale».

Il futuro della prevenzione: «In fondo ciò che arriva all'intestino è tutto materiale che proviene dall'esterno, perciò in quest'organo il sistema immunitario si “allena” alla tolleranza. È per questo che le sue condizioni e la flora batterica sono certamente un punto nodale nello sviluppo delle allergie ed è per questo che i probiotici saranno probabilmente il futuro della prevenzione allergologica.

A oggi però non sappiamo quali ceppi siano da prediligere e non possiamo perciò dare indicazioni pratiche». Va anche detto però che **le allergie hanno una forte componente genetica**: se abbiamo un genitore allergico la probabilità di sviluppare un'ipersensibilità è di circa il 20%, con mamma e papà alle prese con le allergie il rischio schizza al 70-80%.

«Questo significa che, pur essendo integerrimi nell'alimentazione e nello stile di vita, avere la genetica “contro” può significare comunque andare incontro a un'allergia, prima o poi». (salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE**Circoncisione tardiva protegge da cancro alla prostata**

La circoncisione potrebbe prevenire il cancro alla prostata se effettuata dopo i 35 anni di età.

Sono questi i risultati di uno studio condotto dall'Univ. di Montreal, che ha scoperto che **gli uomini che si circoncidono in tarda età hanno il 45% in meno di probabilità di sviluppare cancro alla prostata, rispetto agli uomini non circoncisi.**

Studio: Gli scienziati hanno coinvolto nella ricerca 2114 uomini, metà dei quali aveva riavuto la diagnosi di cancro alla prostata fra il 2005 e il 2009 mentre gli altri costituivano il gruppo di controllo.

Risultati: i partecipanti circoncisi avevano l'11% in meno di probabilità di sviluppare in cancro alla prostata rispetto a quelli che non lo erano.

I **bambini** che erano circoncisi prima del compimento di un anno di età avevano il 14% in meno di probabilità di sviluppare il cancro. Il cancro alla prostata è raro fra ebrei e musulmani, la maggiorana dei quali ha ricevuto la circoncisione. Anche se le specifiche cause sono sconosciute, sono tre i fattori di rischio principali: età, storia familiare e l'etnia africana nera. (agi)

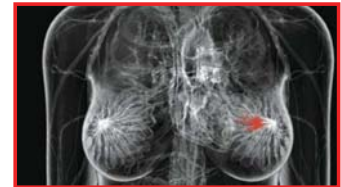


FARMACO SPERIMENTALE AUMENTA STASI PER CANCRO MAMMELLA

Un nuovo farmaco sperimentale attualmente in sviluppo alla Pfizer ha mostrato in un trial clinico di raddoppiare la quantità di tempo per cui un paziente con cancro alla mammella vive senza peggioramenti della patologia anche se l'incremento complessivo della sopravvivenza non è stato statisticamente significativo.

Lo studio di fase due, che coinvolge donne con la più comune forma di cancro alla mammella, ha fatto emergere che le pazienti trattate con il trattamento con il **farmaco ormonale letrozolo** associato al **farmaco palbociclib** della Pfizer ha fatto vivere per una media di 20,2 mesi senza alcun progresso del cancro, un miglioramento notevole rispetto ai 10,2 mesi corrispondenti all'assunzione del solo **letrozolo**.

Il **Palbociclib** è visto dalla società farmaceutica come uno dei farmaci sperimentali più importanti e, secondo alcune stime di analisti del settore, potrebbe portare a un guadagno annuale di circa 5 miliardi di dollari, se venisse approvato dalla Fda. (agi)



I DANNI IRREPARABILI DELLA CARENZA DI SONNO

Volete mantenervi sani a lungo? Dormite, dormite, dormite.

Secondo una ricerca condotta presso l'Università della Pennsylvania la **carenza di sonno cronica danneggerebbe in modo irreversibile il cervello**, almeno quello dei topi, compromettendo i neuroni del locus coeruleus, l'area dedicata all'apprendimento e alle funzioni cognitive.

Le conseguenze dello scarso riposo sarebbero quindi ben più gravi di quelle ipotizzate fino ad oggi in studi precedenti.

E secondo i ricercatori **recuperare il sonno perso non sarebbe una soluzione**. Al bando quindi le giornate lavorative troppo lunghe seguite da colossali ronfate domenicali. Per il bene del cervello. (Focus)



ALIMENTI E SALUTE**OMEGA 6 E ANTIOSSIDANTI: SI RISCHIA IL CANCRO**

Omega-6 e antiossidanti come la vitamina E possono diventare un mix nocivo che, a lungo andare, potrebbe causare il cancro.

Ma, per fortuna, ci sono anche antiossidanti benefici che svolgono l'effetto opposto come quelli del **tè verde e degli spinaci**.

Da alcune ricerche recenti era emerso il **ruolo negativo degli omega-6 nei confronti del cancro**.

Per lo meno, gli studi condotti su modello animale, portavano ad arrivare a tale conclusione:

➤ **quantità eccessive di tali nutrienti aumentavano il rischio di sviluppare una patologia oncologica.**

La combinazione antiossidanti e omega-6 pare non sia troppo salutare, tuttavia le sostanze contenute per es. nel tè verde, invece, hanno effetti positivi



Per tale motivo, alcuni ricercatori statunitensi hanno voluto valutare l'eventuale *ruolo protettivo degli antiossidanti nei confronti degli omega-6, presenti in molti oli da cucina*.

La scelta di tali sostanze era dettata dalla constatazione che gli antiossidanti prevengono i danni al Dna. Eppure, dai risultati ottenuti, sembra che proprio gli antiossidanti potrebbero peggiorare il problema.

Studio: condotto dal team di ricerca del Georgetown Lombardi Comprehensive Cancer Center, ha scoperto che **la vitamina E incrementa il danno specifico legato agli acidi grassi omega 6**.

Essa avrebbe promosso la formazione di un *addotto*, ovvero di una struttura che lega una sostanza chimica al Dna fino a causare vere e proprie mutazioni.

Di contro, **i polifenoli presenti nel tè verde riducono la formazione di tali costituenti** portando a pensare che abbia effetti benefici in tal senso.

L'ultimo antiossidante analizzato, **l'acido alfa-lipoico**, che si trova in particolare sui vegetali a foglie verdi come spinaci e broccoli sembra essere in grado di contrastare tutti i problemi derivanti da *omega-6 e vitamina E* (se assunti insieme).

L'idea degli studiosi era anche comprendere il motivo per cui gli omega-6 aumentano il rischio di cancro (in particolare al fegato), mentre gli **omega-3**, di struttura simile, lo prevengono. Sono state perciò esaminate le varie formazioni di *addotti* che **danneggiano il Dna delle cellule epatiche trattate con omega-6**. Quello più noto è stato denominato "Y-OHPdG", ma in realtà attraverso questo studio ne è stato trovato un altro: il "DHHedA".

«Il DHHedA è un nuovo tipo di danno al Dna, che si trova nei tessuti di roditori ed esseri umani, che è causato dagli acidi grassi polinsaturi omega-6».

I polifenoli del tè verde riducono la formazione degli Y-OHPdG nei ratti con cancro epatico indotto, mentre la vitamina E ha per lo più dato vita ai DHHedA.

L'unica vera e propria anomalia si verifica con l'assunzione dell'acido alfa-lipoico che non ha nessun effetto sugli *addotti*, però, stranamente **aumenta di gran lunga la vita dei ratti**.

«Il motivo preciso per cui questo è accaduto non è ancora noto –

I risultati stanno cominciando a far luce sul motivo per cui gli acidi grassi omega 6 si ritiene abbiano effetti negativi sulla salute, ma abbiamo una lunga strada da percorrere prima di poter fare affermazioni definitive sulla salute in merito a questi antiossidanti».

«**Non tutti gli antiossidanti sono uguali**. Hanno tutti caratteristiche diverse e giocano ruoli differenti in vari tessuti. Ciò che troviamo nel cancro del fegato potrebbe non valere per altri tipi di tumore», conclude Chung. (*Salute, La Stampa*)

Giuramento dei Giovani Farmacisti nel nome di GALENO

Martedì 15 Aprile p.v. presso la sede dell'Ordine si terrà il giuramento di Galeno per i nuovi iscritti nel 2014 e subito dopo l'assemblea Ordinaria.

GIURAMENTO di GALENO E CONSEGNA TESSERINO: ELENCO ISCRITTI NEL 2014

ADDIO	Paola	DI FALCO	Antonia	LIMONCIELLO	Giulia	RENTA	Carla
AMBROSINO	Concetta	DI LAURO	Luisa	LUBRINO	Giovanni	RICHIELLO	Anna
AMBROSIO	Carolina	DI MATTEO	Ilenia	MADDALONI	Maria M.	ROMANO	Alessandra
ANGELONI	Davide	DI PALO	Aniello	MAISTO	Marisa	RUGGIERO	Carmine
ARUTA	Maria	DI MICCO	Elena	MARCHESE	Dario	RUSSO	Fabio
AURIEMMA	Pasquale	DI PALMA	Nicoletta	MARCHESE	Nicoletta	RUSSO	Pierluigi
AVETA	Maria A.	D'URZO	Luciano	MARCONI	Simona	RUSSO	Rosaria
BALDISSARA	Fabiola	EFFUSO	Valentino	MARZANO	Pietro	SALAMONE	Francesco
BERNILE	Francesca	ESPOSITO	Alessia	MAZZELLA	Massimo	SALIERNO	Anna B.
BERTONE	Isabella	ESPOSITO	Daria	MEDUSA	Federica	SALVAROLA	Mariano
CACCIAPUOTI	Teresa	ESPOSITO	Francesca	MELLONE	Giuseppe	SANTAMARIA	Federica
CANFORA	Anna	ESPOSITO	Ilaria	MINICHINI	Angelo	SASSO	Christian
CARBONE	Roberto	ESPOSITO	Raffaella	MORMONE	Matteo M.	SCARPATO	Mario
CARDINALE						SCHIANO DI	
CICCOTTI	Nicla	ESPOSITO	Rosaria	MOSCA	Mario	VISCONTE	Mirko
CARRATURO	Pietro	FAIELLA	Beata	MUSCIACCO	Giulia	SCIMONETTI	Marica
CARRELLA	Alessandra	FLORIO	Rosa	NARDI	Alessandra	SCIORIO	Francesco
CASALE	Claudia	FRANZESE	Gennaro	NATALE	Carlo B.	Scotto di	
CASILLO	Margherita	FRUTTAURO	Immacolata	NOCERINO	Maria	Carlo	Piera
CASSANO	Roberta	GALASSO	Giacomo	ORAZZO	Chiara	SICIGNANO	Benigno S.
CASTALDO	Vincenzo	GALLO	Michele	ORIOLO	Gemma	SICURANZA	Stefania
CATAPANO	Alessia M.	GENTILE	Luca	PAGANO	Erica	SILVIS	Costantino
CERQUA	Cristina	GENTILE	Maria F.	PAGANO	Francesca	SQUILLANTE	Piera
CHIACCHIO	Cristina	GIANNINI	Mariarosaria	PALUMBO	Diego	STARACE	Alessandro
CIARDIELLO	Raffaele	GIORDANO	Immacolata	PAPA	Michele	STENDARDO	Vincenzo L.
COPPOLA	Ilaria	GIRALDI	Anna	PARIANTE	Mario	STILE	Paola
D'AMELIA	Annunziata	GIULIANO	Ciro	PARISI	Margherita	SUARATO	Danilo
DE CICCIO	Angela	GUADAGNI	Vincenza	PASCARELLA	Silvia	TAFONE	Ilaria
DE LUCA	Alessia	GUARINO	Gabriella	PAUDICE	Maria Virgini	TODINO	Federica
DE LUCA	Fabio	INFANTE	Anna	PAVICIULLO	Anna	TRIFARI	Giulio
DE ROSA	Rita	INGENITO	Luca	PELUSO	Gennaro	TUCCILLO	Filomena
DE SENA	Nicola	IOVINE	Concetta	PETRONE	Fernanda	TUFANO	Maurizio
DE TITO	Lucia	IZZO	Emilio	PEZONE	Nunzia	VALENTE	Pierluigi
DELLA GALA	Elena	KOGUTYAK	Olga	PEZZELLA	Mariateresa	VECCHIO	Margherita
DI CHIARO	Rosaria	LAEZZA	Carla	PEZZULLO	Carmine	VINCENTI	Adriano
DI DONA	Concetta	LAURI	Giusy	PUCA	Gian Marco	VITIELLO	Francesco
						ZACCARIELLO	Francesco



AVVISO

Ordine

1. In riscossione la quota sociale 2014.
2. Assemblea Ordinaria 2014

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Twitter rivela che il mal di testa arriva il lunedì
4. Lecco, coprispalle hi-tech unico al mondo controlla la salute del neonato
5. Ormoni: se la tiroide va 'in tilt' cambia anche la grafia
6. Che cos'è il formicolio?



Prevenzione e Salute

7. Vuoi un profilattico? In Libano lo consegnano a domicilio
8. Ecco le Regioni dove si muore di più a causa dell'alcol

Alimenti e Salute

9. Tumori: dieta ricca grassi aumenta rischio di cancro al seno



Proverbio di oggi.....

'E voglia ' e mettere rum, chi nasce strunz' nun po' addiventà babbà (Chi nasce tondo, non può morire quadrato)

ORDINE: ASSEMBLEA ORDINARIA 2014 e Giuramento dei Giovani Farmacisti nel nome di GALENO

Martedì 15 Aprile p.v. presso la sede dell'Ordine si terrà il giuramento di Galeno per i nuovi iscritti nel 2014 e subito dopo l'assemblea Ordinaria.

VUOI UN PROFILATTICO? IN LIBANO TE LO CONSEGNA A DOMICILIO

Il sesso sicuro, si sa, è fondamentale. Ma recarsi alla cassa, che sia in farmacia o al supermercato, con un pacchetto di profilattici che non vi è alcuna possibilità di nascondere può spesso essere traumatico.

Senza contare che in alcuni Paesi non sono disponibili ovunque e le farmacie li vendono o meno in base alla convinzione religiosa.

Proprio a questo hanno pensato in Libano, dove è nato **Yallacondoms.com**, il sito che recapita a domicilio tutte le precauzioni del caso.

In molte parti del Libano il sesso è ancora un tabù e l'obiettivo era "superare la barriera mentale che sorge nelle persone quando devono andare in farmacia e scegliere con calma ciò che vogliono". Su Yallacondoms i clienti possono acquistare, in modo completamente anonimo, preservativi, accessori vari e perfino test di gravidanza. "La discrezione è garantita".

Non solo business, ma anche impegno sociale. "Il prossimo passo è promuovere il sesso sicuro nelle scuole - vogliamo fare le cose nel modo giusto". (Salute, Il Mattino)



PREVENZIONE E SALUTE**TWITTER RIVELA che il MAL di TESTA ARRIVA il LUNEDÌ**

Secondo una ricerca americana sugli utenti di Twitter, il picco delle emicranie è alle ore 10 del lunedì e ricompare verso le 22. Ed è un problema più femminile

Il peggior mal di testa arriva puntuale il lunedì mattina intorno alle 10. Poi ricompare la sera verso le 22. Durante il weekend, invece, è più facile che arrivi verso le 12. Infine, colpisce soprattutto le donne.

Chi ce lo dice? *Proprio i nostri tweet.*

Raccogliendo ed esaminando 21.741 tweet di persone sofferenti di emicrania negli Stati Uniti e in Europa, i ricercatori hanno dimostrato che i risultati di questo studio sul social media sono sovrapponibili a quelli ottenuti dalla ricerca scientifica tradizionale.

L'emicrania, colpisce circa il 12% degli adulti nel mondo: ne soffre circa il 18% delle donne e il 6% negli uomini. La maggior parte, ovvero il 90%, denuncia di avere un dolore serio, il 75% di soffrire talmente da non riuscire a fare quasi nulla, il 30% di avere bisogno addirittura di riposarsi a letto. Inoltre, il mal di testa è soprattutto un problema femminile: **il 74% dei tweet è inviato, infatti, da donne che in quel momento ne soffrono.**

Questa ricerca, dunque, dimostra ancora una volta che Twitter non è soltanto uno mezzo per pubblicare notizie o condividere emozioni e punti di vista.

Quello che la ricerca americana non dice è che proprio i social media possono essere una delle cause principali delle cefalee: è il **cosiddetto mal di testa dei "sempre connessi"**. Secondo una recente indagine [Doxa](#), un italiano su tre ritiene infatti che **il mal di testa sia conseguenza dell'abuso di computer e smartphone.** (Ansa)

**LECCO, COPRISPALLE HI-TECH UNICO AL MONDO
CONTROLLA LA SALUTE DEL NEONATO**

Al via i test clinici su trenta bebè, i risultati tra nove mesi

I parametri vitali del bebè possono essere tenuti sott'occhio grazie a una tutina dotata di sensori. Indisturbato da strutture invasive, con addosso solo il *piccolo coprispalle hi-tech*, il neonato può essere a contatto con la mamma mentre il suo stato di salute viene monitorato.

Il primo sistema è stato installato all'**ospedale Manzoni di Lecco**. La ricerca ha coinvolto il **Politecnico di Milano**, l'**azienda ospedaliera di Lecco**, la società spin off **ComfTech** e le aziende **Beta80** e **AbAcus**.

Adesso, il via alla sperimentazione clinica.

Abbraccio o controllo? Non più un bivio - Il progetto Newborn Monitoring sarà condotto su trenta neonati nelle prime due ore di vita e durerà nove mesi. Così, spiegano dal Politecnico di Milano, *non si dovrà più scegliere tra l'abbraccio materno e il controllo dello stato di salute:*

"Il monitoraggio clinico del neonato nell'immediato post-parto è fondamentale per la sua salute. Nonostante sia previsto dalle procedure cliniche, oggi non viene effettuato, preferendo assicurare il contatto materno. Il controllo viene, così, limitando alla sola ricognizione visiva".

Dati comunicati via Bluetooth e wi-fi - L'obiettivo finale è realizzare di una piattaforma per il monitoraggio dei neonati tramite sistemi biomedicali indossabili.

I dati raccolti dal sistema tessile munito di sensori vengono mandati via Bluetooth a un punto di accesso che li trasferisce, tramite wi-fi, alla centrale di monitoraggio. Lì, i parametri vitali vengono registrati, analizzati e messi in archivio. (salute, Tgcom24)



ECCO LE REGIONI DOVE SI MUORE DI PIÙ A CAUSA DELL'ALCOL



Cresce il numero di astemi, ma restano troppi i «consumatori a rischio», fra cui molti giovani che muoiono soprattutto per incidenti. Mentre gli over 60 si ammalano.

- **Valle d'Aosta, Bolzano, Trento, Basilicata e Friuli Venezia Giulia:** sono le regioni dove si muore di più a causa di malattie totalmente attribuibili all'alcol.
- **Molise, Valle d'Aosta, Basilicata, Calabria, Puglia e Veneto** sono invece quelle con la più elevata percentuale di decessi per patologie solo parzialmente dovute al bere eccessivo.
- **Bolzano, Lazio e Sardegna** hanno il triste primato di cadute, omicidi, suicidi e altri incidenti legati all'abuso di alcolici.

In totale ben **16.829 persone sono morte in Italia a causa dell'alcol nel 2010**, di cui 11.670 uomini e 5.159 donne d'età superiore ai 15 anni. Tuttavia le statistiche indicano che **gli italiani bevono meno, ma lo fanno male**. Continua infatti a diminuire il numero dei consumatori giornalieri, tende invece a crescere quello dei bevitori occasionali e resta per lo più invariata la schiera di quelli pesanti, gli «heavy drinkers», che purtroppo annovera fra le sue fila molti giovani e giovanissimi.

Incidenti per i giovani, malattie per gli over 60: «Cadute, omicidi, suicidi e altri incidenti riguardano soprattutto i giovani, mentre gli ultra 60enni pagano principalmente in termini di malattie parzialmente attribuibili al consumo l'alcol, fattore di rischio per numerose patologie diffuse, quali quelle vascolari, gastroenterologiche, neuropsichiatriche, immunologiche e soprattutto oncologiche».

Italiani più astemi, ma restano troppi i bevitori «pesanti»: Le statistiche indicano che tra i maschi un progressivo incremento nel n. di astemi, ha condotto nel 2012 un italiano su cinque (20,5%) a scegliere di non bere alcolici, una scelta condivisa quasi da una donna su due (47%).

Tra i maschi si sono progressivamente ridotti i consumatori giornalieri (oggi sono poco più di 3 consumatori su 10) a favore di quelli occasionali (4 su 10) mentre tra le donne si osserva una graduale riduzione delle consumatrici giornalieri e una sostanziale stabilità di quelle occasionali. «Sebbene l'Italia abbia ridotto significativamente i consumi attestandosi a 6,10 litri di alcol puro annuali pro capite – resta molto da fare, in particolare sui forti bevitori. Sempre nel 2012 i maschi consumatori giornalieri di più di 5 bicchieri di bevande alcoliche (1 bicchiere equivale in media a 12 g. di alcol) sono stati circa 400mila. Oltre 220mila sono le consumatrici giornalieri “dannose” di oltre tre bicchieri di bevande alcoliche. Tutti individui che hanno necessità di una valutazione medica assimilabile per diagnosi e trattamento a quella dell'alcol-dipendente, che non riconoscono il problema e che è opportuno intercettare nelle strutture del Ssn per garantire loro prospettive e un futuro migliore come sollecitato dalla campagna www.unfinalemigliore.it».

Ogni anno 4mila morti per tumore dovute all'alcol: sono oltre 4mila i decessi per cancro causati dal consumo di alcol ogni anno nel nostro Paese: in pratica il 20% delle morti dovute a tumori maschili e il 6,9% di quelle femminili è attribuibile all'alcol. Diverse ricerche dimostrano che il bere eccessivo è causa di gran parte dei tumori di esofago, fegato, colon e seno. E ancora, il 56% delle cirrosi epatiche tra i maschi e il 24% di quelle femminili è attribuibile all'alcol. La frazione alcol-attribuibile dei decessi per incidenti stradali è del 37% per gli uomini e del 18 per le donne: Servono iniziative di sensibilizzazione e prevenzione oncologica mirata e di rafforzamento della sicurezza stradale. Ed è importante che gli italiani imparino a non superare una quantità di alcol pari a due unità alcoliche al giorno per l'uomo, una per le donne, gli over 65 e i giovani fra i 18 e i 21 anni. E niente alcolici per i minorenni, donne in gravidanza o allattamento e chi deve mettersi alla guida». Un'unità alcolica, ovvero un drink, equivale per gli esperti a 12 g. di alcol puro: in pratica una birra da 33 centilitri, un normale bicchiere di vino (125 ml) o un bicchierino (da 40 ml) di superalcolico. (Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

TUMORI: DIETA RICCA GRASSI AUMENTA RISCHIO DI CANCRO AL SENO

Una dieta ricca di grassi saturi aumenta il rischio di tumore al seno e il rischio è più elevato nelle donne che sviluppano tumori della mammella ormono-dipendenti.

Sono queste le conclusioni di uno studio condotto da ricercatori dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano della struttura di Epidemiologia e Prevenzione del Dipartimento di Medicina Predittiva e Preventiva.

Studio: lo studio ha riguardato più di 10.000 donne che hanno sviluppato il tumore al seno tra le oltre 300.000 volontarie provenienti da dieci Paesi europei. Il maggior rischio di sviluppare un tumore al seno per chi consuma elevate quantità di grassi saturi è del 14% ma



considerando i sottotipi tumorali aumenta del 28% e del 29% nelle donne che sviluppano tumori della mammella rispettivamente con recettori positivi per gli estrogeni (**ER+**) e per il progesterone (**PR+**) e con recettori negativi per il fattore di crescita dell'epidermide (**HER2-**).

L'ipotesi di una relazione tra consumo di grassi e tumore al seno risale agli anni Settanta quando si osservò che nei Paesi a maggior consumo pro capite di grassi era molto più alta l'incidenza della malattia. Questo studio, pubblicato sulla rivista *Journal of National Cancer Institute*, risolve molte delle controversie e fa luce sui possibili meccanismi dell'aumentato rischio:

- sono i grassi saturi da fonti animali i principali responsabili e non, ad es., gli oli vegetali;
- l'aumento di rischio riguarda soprattutto i sottotipi di tumore al seno che rispondono a terapie ormonali

Risultati: supportano l'ipotesi che una dieta ad alto contenuto di grassi aumenti i livelli di estrogeni e pertanto stimoli maggiormente lo sviluppo di tumori ormono-dipendenti. Il suggerimento degli esperti è di ridurre il consumo di grassi saturi che provengono in gran parte da carni e latticini. (Agi)

CHE COS'È IL FORMICOLIO?

Il formicolio è una sensazione molto comune di intorpidimento, che persino in alcuni libri di medicina viene descritta metaforicamente “come se delle formiche camminassero sulla pelle”.

Si avverte generalmente nelle braccia o nelle gambe, ed è dovuta a una reazione del sistema nervoso. Quando si dorme o si sta seduti, qualche volta succede di comprimere per lungo tempo una parte del proprio corpo, magari perché si è assunta una posizione scorretta.

Messaggi d'allarme. In quella parte si verifica allora un minore afflusso di sangue arterioso, e le terminazioni nervose sensitive, che avvertono una modificazione dell'ambiente intorno a loro, reagiscono provocando la sensazione di formicolio, che in pratica serve ad avvertire che qualcosa non funziona.

Quando si ritorna ad assumere una posizione corretta, il formicolio persiste per qualche secondo, il tempo cioè necessario all'organismo per eliminare lo squilibrio che si era creato e riportare il metabolismo in condizione di normalità.

Formicolii psichedelici. In qualche caso, la compressione che causa il formicolio si può verificare direttamente su un tratto di nervo ed essere cronica, come nel caso dell'artrosi cervicale o lombare, o per lesioni della colonna vertebrale.

In altri casi la stessa sensazione può essere provocata da sostanze che hanno effetti sul sistema nervoso, come l'alcol o la cocaina. (Focus)

SCIENZE E SALUTE

Ormoni: se la tiroide va 'in tilt' cambia anche la grafia

La grafia di una persona puo' essere influenzata anche dalla tiroide.

Un gruppo di ricercatori dell'Università Cattolica - Policlinico A. Gemelli di Roma ha infatti scoperto che **uno squilibrio degli ormoni tiroidei provoca dei cambiamenti nel modo di scrivere del paziente, in particolare che l'ipertiroidismo, ovvero l'eccesso di ormoni tiroidei nel sangue, causa significative variazioni grafiche.**

I risultati, presentati in anteprima al convegno nazionale dell'Istituto Superiore di Grafologia, sono stati pubblicati sulla prestigiosa rivista scientifica americana *Thyroid*.

La scoperta è importante non solo in ambito medico, *potendo contribuire a fare diagnosi di malattia tiroidea, ma anche in ambito legale.* Infatti, *"tali variazioni della scrittura possono avere forti implicazioni in ambito peritale e nel Diritto Civile, basti pensare, solo per fare un es., a un paziente che faccia testamento olografo mentre e' in condizioni di ipertiroidismo: il documento testamentario potrebbe essere impugnato adducendo che si tratti di un falso, quando invece le variazioni di grafia sono riconducibili all'eccesso di ormoni tiroidei"*.

I ricercatori della Facolta' di Medicina e chirurgia dell'Universita' Cattolica hanno preso in esame un gruppo di pazienti colpiti da ipertiroidismo conseguente a malattia di Graves-Basedow (*una patologia di origine autoimmune che colpisce la tiroide, in cui l'organismo comincia a produrre anticorpi "fuori controllo" che si scagliano contro se stesso, in questo caso contro la ghiandola tiroidea*).

Questa malattia, più frequente nel sesso femminile rispetto a quello maschile (con rapporto femmine/maschi di circa 3 a 1), è causata dalla produzione di autoanticorpi diretti contro la tiroide, in particolare contro i recettori **dell'ormone stimolante la tiroide (TSH)**.

La malattia è la causa più frequente di **ipertiroidismo**. Al momento della diagnosi, i ricercatori della Cattolica hanno chiesto ai pazienti di scrivere un testo prestabilito.

Un anno dopo la normalizzazione dei livelli ormonali ottenuta grazie alla terapia medica, i pazienti si sono nuovamente cimentati nella scrittura del medesimo testo.

Tutti hanno dimostrato significative modificazioni nelle categorie grafiche esaminate, prima e dopo la terapia, percepibili anche solo all'osservazione diretta.

In particolare, sono state rilevate variazioni statisticamente significative nella grandezza delle lettere e negli spazi tra una parola e un'altra.

La scrittura del paziente in condizioni di ipertiroidismo e' risultata piu' nervosa e spigolosa rispetto a quella dello stesso paziente una volta guarito.

"Le modificazioni grafiche, dunque - hanno concluso gli autori dello studio - dovrebbero essere annoverate tra i sintomi e i segni clinici di ipertiroidismo, accanto a quelli già noti e riconosciuti dall'OMS (per es.: *tachicardia, tremori, perdita di peso, eccessiva sudorazione, ecc.*)". (Agi)



Giuramento dei Giovani Farmacisti nel nome di GALENO

Martedì 15 Aprile p.v. presso la sede dell'Ordine si terrà il giuramento di Galeno per i nuovi iscritti nel 2014 e subito dopo l'assemblea Ordinaria.

GIURAMENTO di GALENO E CONSEGNA TESSERINO: ELENCO ISCRITTI NEL 2014

ADDIO	Paola	DI FALCO	Antonia	LIMONCIELLO	Giulia	RENTA	Carla
AMBROSINO	Concetta	DI LAURO	Luisa	LUBRINO	Giovanni	RICHIELLO	Anna
AMBROSIO	Carolina	DI MATTEO	Ilenia	MADDALONI	Maria M.	ROMANO	Alessandra
ANGELONI	Davide	DI PALO	Aniello	MAISTO	Marisa	RUGGIERO	Carmine
ARUTA	Maria	DI MICCO	Elena	MARCHESE	Dario	RUSSO	Fabio
AURIEMMA	Pasquale	DI PALMA	Nicoletta	MARCHESE	Nicoletta	RUSSO	Pierluigi
AVETA	Maria A.	D'URZO	Luciano	MARCONI	Simona	RUSSO	Rosaria
BALDISSARA	Fabiola	EFFUSO	Valentino	MARZANO	Pietro	SALAMONE	Francesco
BERNILE	Francesca	ESPOSITO	Alessia	MAZZELLA	Massimo	SALIERNO	Anna B.
BERTONE	Isabella	ESPOSITO	Daria	MEDUSA	Federica	SALVAROLA	Mariano
CACCIAPUOTI	Teresa	ESPOSITO	Francesca	MELLONE	Giuseppe	SANTAMARIA	Federica
CANFORA	Anna	ESPOSITO	Ilaria	MINICHINI	Angelo	SASSO	Christian
CARBONE	Roberto	ESPOSITO	Raffaella	MORMONE	Matteo M.	SCARPATO	Mario
CARDINALE						SCHIANO DI	
CICCOTTI	Nicla	ESPOSITO	Rosaria	MOSCA	Mario	VISCONTE	Mirko
CARRATURO	Pietro	FAIELLA	Beata	MUSCIACCO	Giulia	SCIMONETTI	Marica
CARRELLA	Alessandra	FLORIO	Rosa	NARDI	Alessandra	SCIORIO	Francesco
CASALE	Claudia	FRANZESE	Gennaro	NATALE	Carlo B.	Scotto di	
CASILLO	Margherita	FRUTTAURO	Immacolata	NOCERINO	Maria	Carlo	Piera
CASSANO	Roberta	GALASSO	Giacomo	ORAZZO	Chiara	SICIGNANO	Benigno S.
CASTALDO	Vincenzo	GALLO	Michele	ORIOLO	Gemma	SICURANZA	Stefania
CATAPANO	Alessia M.	GENTILE	Luca	PAGANO	Erica	SILVIS	Costantino
CERQUA	Cristina	GENTILE	Maria F.	PAGANO	Francesca	SQUILLANTE	Piera
CHIACCHIO	Cristina	GIANNINI	Mariarosaria	PALUMBO	Diego	STARACE	Alessandro
CIARDIELLO	Raffaele	GIORDANO	Immacolata	PAPA	Michele	STENDARDO	Vincenzo L.
COPPOLA	Ilaria	GIRALDI	Anna	PARIANTE	Mario	STILE	Paola
D'AMELIA	Annunziata	GIULIANO	Ciro	PARISI	Margherita	SUARATO	Danilo
DE CICCO	Angela	GUADAGNI	Vincenza	PASCARELLA	Silvia	TAFONE	Ilaria
DE LUCA	Alessia	GUARINO	Gabriella	PAUDICE	Maria Virgini	TODINO	Federica
DE LUCA	Fabio	INFANTE	Anna	PAVICIULLO	Anna	TRIFARI	Giulio
DE ROSA	Rita	INGENITO	Luca	PELUSO	Gennaro	TUCCILLO	Filomena
DE SENA	Nicola	IOVINE	Concetta	PETRONE	Fernanda	TUFANO	Maurizio
DE TITO	Lucia	IZZO	Emilio	PEZONE	Nunzia	VALENTE	Pierluigi
DELLA GALA	Elena	KOGUTYAK	Olga	PEZZELLA	Mariateresa	VECCHIO	Margherita
DI CHIARO	Rosaria	LAEZZA	Carla	PEZZULLO	Carmine	VINCENTI	Adriano
DI DONA	Concetta	LAURI	Giusy	PUCA	Gian Marco	VITIELLO	Francesco
						ZACCARIELLO	Francesco



AVVISO

Ordine

1. Assemblea Ordinaria 2014

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Un cerotto per il Parkinson: «laboratorio analisi» sulla pelle
3. L'effetto dei farmaci sugli organismi marini
4. Raffreddore: goccioline starnuto vanno più lontano del previsto



Prevenzione e Salute

5. Rischio cuore per alcuni farmaci usati per i disturbi di stomaco
6. Protesi, una colla per i denti ci salverà

Alimenti e Salute

7. Il cibo-spazzatura rallenta la mente
Una dieta ipercalorica rende pigri
8. Con i legumi dici addio al colesterolo alto

Domande e Risposte?

9. Esiste una ginnastica che aumenta la vista?



Proverbio di oggi.....

Dint' 'o paese d' 'a buscià, 'a verità è 'na malatia

Esiste una ginnastica che aumenta la vista?

Con l'allenamento è possibile potenziare la vista. La disciplina che se ne occupa è l'optometria, volta ad aumentare le prestazioni di occhi difettosi con metodi non chirurgici o farmacologici.

L'allenamento prevede esercizi di vario tipo, eseguiti con o senza lenti, che vengono adattati al paziente via via che la vista si modifica. Queste tecniche sono usate per dare una marcia in più anche agli occhi sani, se c'è bisogno di reattività e precisione, per es. nella guida e nello sport.



Perché guardando la strada si soffre meno il mal d'auto?

Il mal d'auto fa parte di un insieme di disturbi chiamati chinetosi, provocati dall'eccessivo movimento di un mezzo di trasporto.

Malesseri analoghi si possono avvertire in treno, su un'imbarcazione, in aereo. La causa principale della chinetosi è una **stimolazione eccessiva dell'organo responsabile dell'equilibrio** (l'apparato vestibolare) localizzato all'interno dell'orecchio.

Quando l'organismo affronta una serie di movimenti troppo rapidi, si origina dall'apparato vestibolare una scarica di messaggi nervosi che il cervello non è in grado di smaltire ed interpretare ed al quale reagisce con nausea e vomito.

Guardare la strada può aiutare il cervello a interpretare questi stimoli, ma soprattutto può permettere un meccanismo inconscio per cui si è portati, per es. in corrispondenza di una curva, a preparare i muscoli del collo e dell'addome alla sollecitazione esterna in modo da diminuire il movimento della testa e quindi dell'apparato vestibolare.



SCIENZA E SALUTE

UN CEROTTO PER IL PARKINSON: «LABORATORIO ANALISI» SULLA PELLE

Un dispositivo che incorpora un sensore elettrochimico di incredibile precisione in grado di riconoscere nei liquidi corporei la concentrazione di dopamina

Si tratta infatti di un **dispositivo che incorpora un sensore elettrochimico di incredibile precisione in grado di riconoscere nei liquidi corporei la concentrazione di dopamina**, il neurotrasmettitore la cui carenza è alla base della malattia di Parkinson. Utilizzando una copia clonata dei recettori D1 naturali incorporati nella sua struttura e un trasduttore di segnale può indicarne, con un margine di errore minimo e in meno di 10 secondi, l'eventuale deficit. Per contatto transdermico riesce infatti a distinguerla nei liquidi biologici in base alla sua carica elettrica, anche fra altre sostanze che le sono elettrochimicamente simili, come ad es. l'acido ascorbico o quello urico. Tutto ciò con una selettività e una rapidità comparabile a quella dei meccanismi naturali che la regolano a livello cerebrale.



Un laboratorio analisi sulla pelle: Una tale specificità di segnale candida questo «cerotto» a prestazioni di elevata sensibilità anche in altre patologie con un notevole risparmio di tempo e danaro rispetto alle metodiche di analisi convenzionali. Consentirà infatti di accelerare e migliorare le strategie e i tempi di cura: si può già immaginare la messa a punto di un sistema di viraggio del colore per cui **se diventa rosso occorre prendere il farmaco al più presto perché la dopamina è calata**, mentre finché resta **bianco non ce n'è bisogno**, ottenendo così anche un risparmio del sistema recettoriale dopaminergico dai fenomeni di usura cui va notoriamente incontro e che, col tempo, lo portano a richiedere dosi sempre più elevate di levodopa, il farmaco di riferimento in questa malattia.

Terapia giusta al momento giusto: si evitano i «**Buchi**» di terapia nel Parkinson: Il nuovo «cerotto» entra a buon diritto in quelli che i ricercatori anglosassoni chiamano «unsolved needs» cioè bisogni irrisolti, a indicare ciò che ancora la scienza non è riuscita a fare per i pazienti che ricevono trattamenti in grado di soddisfare solo in parte le loro necessità, lasciando scoperti alcuni aspetti, talora importanti. Nella malattia di Parkinson, mancando un cerotto sentinella come questo, *poter dare il farmaco in maniera continua in modo da non avere buchi di terapia è sempre stata un'esigenza assoluta cui aveva dato una parziale risposta l'infusione intraduodenale continua esterna dell'associazione di carbidopa e levodopa* controllata tramite una sorta di telecomando.

Per i pazienti che non rispondono adeguatamente alla levodopa e ai suoi analoghi, lo stesso stratagemma può essere usato con l'**apomorfina**; alcuni ricercatori israeliani stanno miniaturizzando tale metodica per realizzare un cerotto in grado di rilasciare il farmaco in maniera continua.

Cerotti attivi e passivi: La differenza fra i cerotti finora realizzati e questi ultimi è fondamentalmente questa: *i primi migliorano la terapia convenzionale perché forniscono un rilascio continuo del farmaco*, ma si tratta di un rilascio programmato a priori e che non si adatta alle mutabili condizioni del paziente. Da questo punto di vista possiamo considerarli cerotti passivi, mentre quelli di ultima generazione sono attivi: il primo, ad es., *rilevando momento per momento la reale concentrazione di dopamina*, consente di adattare di volta in volta la risposta terapeutica e di farlo soprattutto in tempo reale, prima che insorgano ad esempio i cosiddetti fenomeni di OFF o di blocco motorio e il secondo agirà direttamente da solo, operando sullo stesso principio. (*Salute, Corriere*)

L'EFFETTO DEI FARMACI SUGLI ORGANISMI MARINI

Il nostro smodato consumo di farmaci influenza la vita degli animali acquatici. I composti che usiamo per combattere ansia e depressione cambiano il comportamento di crostacei e molluschi.

Come se non bastassero le tonnellate di sostanze inquinanti che industria e agricoltura sversano nei fiumi e nei laghi, si è scoperto che anche **minutissime quantità di farmaci cambiano radicalmente la biologia di molte specie acquatiche**. In particolare due ricercatori statunitensi e americani hanno investigato su cosa accade in **molluschi** e **crostacei** sottoposti a una particolare classe di farmaci, gli **antidepressivi**. Molto usati dalla nostra specie, *queste sostanze vanno di solito a influenzare, nell'uomo, il metabolismo di alcune sostanze che trasmettono il segnale tra i neuroni, cioè serotonina, dopamina e noradrenalina.*



Crostacei aggressivi. Dopo essere “passati” attraverso il nostro corpo, *vanno a finire attraverso l'urina negli impianti di depurazione o direttamente nei corsi d'acqua, fiumi o mare.*

Quando arrivano agli **oceani**, sono estremamente dispersi (pochi nanogrammi per litro) ma anche così cambiano la vita di crostacei e molluschi: nei primi per es. modificano i ritmi giornalieri, l'aggressività, la riproduzione e lo sviluppo. Alcuni **gamberi** cambiano colore e i **mitili** diventano grossi e si riproducono prima. Mancano ancora molti dati su varie concentrazioni dei farmaci e su altri sistemi viventi che potrebbero essere modificati, ma già così la situazione è piuttosto allarmante. (*Focus*)

RISCHIO CUORE PER ALCUNI FARMACI USATI PER I DISTURBI DI STOMACO

Alcuni farmaci molto diffusi possono mettere a rischio il cuore. L'Agenzia europea dei medicinali ha proposto di restringere le indicazioni d'uso dei farmaci a base di domperidone (Dalia, Digestivo Giuliani, Gerdi, Motilium e altri): sono emersi infatti rischi legati alla possibilità che alterino il ritmo cardiaco. Gli esperti raccomandano di usarli solo per nausea e vomito e nella dose minima

Mal di stomaco, bruciore, gonfiore? Aspetta a prendere un farmaco. Il Comitato per la farmacovigilanza dell'Agenzia europea dei medicinali ha rivalutato i rapporti tra rischi e benefici dei medicinali contenenti **domperidone**, utilizzati per disturbi di vario tipo (stomaco e digestione).

Farmaci a rischio per il cuore: Dalla revisione è emerso che questi farmaci (detti anche “procinetici”) possono essere rischiosi per il cuore: **possono infatti alterare la sua attività elettrica e causare aritmia**, ovvero battito cardiaco instabile. In Italia questi medicinali si chiamano: *Dalia, Digestivo Giuliani, Gerdi, Motilium, Neoperidys, Peridon, Permotil, Raxar, Riges e domperidone.*

Quando e per chi il rischio è maggiore: I rischi per il cuore sono maggiori se questi medicinali vengono assunti per lunghi periodi, a dosaggi elevati (sopra i 30 mg al giorno) e in persone che già hanno problemi al cuore, anziani, bambini.

Che cosa raccomandano gli esperti:

1. *non siano più utilizzati per gonfiore, dolore, bruciore di stomaco, ma soltanto per nausea e vomito*
2. *siano usati solo per brevi periodi e alla dose più bassa possibile*
3. *siano prescritti con particolare cautela ai pazienti anziani e ai bambini (per questi ultimi il dosaggio va stabilito in base al peso, metodo più preciso rispetto all'età)*
4. *non vengano usati in chi ha problemi al cuore o in chi sta già assumendo farmaci con effetti indesiderati sul cuore.*

PREVENZIONE E SALUTE**PROTESI, UNA COLLA PER I DENTI CI SALVERÀ**

Potrebbero diventare superate le protesi sui denti: e' stato realizzato un gel per incollare le ossa e i denti, appunto, e serve a rivestire le protesi. Si sta sperimentando nei conigli prima di passare ai test sull'uomo.

Il gel descritto sulla rivista **Advanced Materials**, è un risultato a cui è giunto il gruppo coordinato dall'università svedese di **Uppsala**.

Il segreto del gel è in una proteina che stimola la crescita dell'osso sull'impianto e riduce il rigetto delle **protesi in titanio**.

Il sistema promette di migliorare il trattamento di fratture ossee e l'applicazione di denti artificiali.

Gli impianti ortopedici e dentali, devono durare per molti anni e il loro successo dipende proprio dall'integrazione nel tessuto osseo adiacente.

Il lavoro mostra che le protesi rivestite di titanio si legano bene alla proteina chiamata **BMP-2**.

I **ricercatori** hanno anche dimostrato che lo strato di proteina è stabile in acqua e può essere rilasciato lentamente e in modo controllato, aggiungendo **soluzioni contenenti calcio**.

Per monitorare la quantità di proteina rilasciata sulle superficie ossea, i ricercatori hanno utilizzato la tecnica nella quale **un fascio di neutroni** interagisce con la materia da esaminare, *scattering di neutroni*. In questo modo hanno ottenuto un quadro dettagliato di ciò che accade su una superficie e questa tecnica «è sempre più rilevante per ottimizzare i biomateriali e studiare sistemi che riguardano la salute» (*Salute, Secolo XIX*)

**IL CIBO-SPAZZATURA RALLENTA LA MENTE
UNA DIETA IPERCALORICA RENDE PIGRI**

Un test condotto sui ratti in California evidenzia i danni che un regime poco sano può provocare sul cervello e sull'attività fisiologica

Zuccheri, grassi e cibi fritti o troppo conditi sono nemici della mente. Il cosiddetto *cibo-spazzatura rallenta il cervello e aumenta la pigrizia*. Lo dicono ricercatori americani, dopo aver condotto una serie di test sui ratti. **Un regime alimentare ipercalorico diminuisce l'attività celebrale**; una dieta sbagliata potrebbe quindi portare a una fatica mentale e fisiologica, anche sull'uomo, causando l'obesità



Diete differenti - La ricerca è stata portata avanti dalla **University of California** e pubb. sulla rivista "*Physiology and Behavior*". Gli studiosi hanno effettuato in laboratorio dei test motori sui ratti, sottoposti a due diete differenti per un periodo di tre mesi. Una parte di questi animali ha mangiato cibi sani, l'altro cibi ipercalorici con un eccesso di zucchero, fruttosio e grassi. I risultati sono stati visibili nelle successive prove.

Aumenta la pigrizia - I ricercatori hanno indotto i ratti a fare esercizi con premi in cibo e acqua, per valutarne riflessi e capacità fisiche. **Gli animali sottoposti alla dieta spazzatura, simile quella che potrebbe seguire un uomo, hanno evidenziato difficoltà motorie, lentezza e pigrizia, con intervalli di dieci minuti tra un test e l'altro.** I topi con alimentazione sana sono stati invece più veloci, prendendosi pause di cinque minuti tra i vari esercizi.

Rischio obesità nell'uomo - "*I dati suggeriscono che la dieta potrebbe letteralmente cambiare le funzioni cerebrali*". E le persone obese spesso tacciate di essere anche pigre sarebbero in realtà vittime di una fatica mentale-fisiologica", affermano i ricercatori, evidenziando anche la presenza di tumori nei ratti con un regime alimentare sbagliato. (*Salute, Tgcom24*)

SCIENZE E SALUTE**CON I LEGUMI DICI ADDIO AL COLESTEROLO ALTO**

Una porzione al giorno di legumi come piselli, fagioli, ceci o lenticchie sono in grado di ridurre significativamente il colesterolo cattivo e il rischio per tutte le malattie a esso correlate

Mangiare tutti i giorni legumi può abbassare significativamente i livelli di colesterolo LDL o "cattivo". **Non è importante quali legumi scegliate**, siano essi *piselli, ceci, fagioli o lenticchie*, vanno tutti bene, purché prendiate la sana abitudine di consumarli ogni giorno.



Purtroppo in Italia, così come in altri Paesi, non è consuetudine assumere legumi in buone quantità; anzi, si è più propensi a mangiare un bel piatto di pastasciutta. Il classico piatto di lenticchie **viene relegato alle feste di fine anno o a pochi pasti invernali**. Invece ciò che può fare davvero la differenza è il consumo abituale.

Secondo i ricercatori una porzione quotidiana di questo genere di cibo possa apportare cambiamenti positivi ai livelli di colesterolo LDL. Ciò si potrebbe tradurre nella riduzione del 5-6% di rischio di malattie cardiovascolari, ancora troppo diffuse.

La ricerca è stata pubblicata sul *Canadian Medical Association Journal*, e mostra come siano sufficienti 130 grammi o $\frac{3}{4}$ di tazza al giorno di legumi per fare la differenza per la salute cardiovascolare. Lenticchie, fagioli, ceci e piselli hanno un Indice Glicemico (IG) molto basso perché vengono scomposti molto lentamente. In questa maniera **si può anche ridurre l'apporto di proteine animali e grassi poco salutari come quelli trans**.

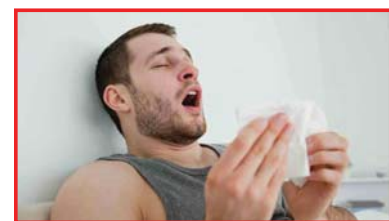
Per mangiare sano non c'è bisogno di andare a scovare chissà quali cibi esotici, **ci sono infatti molti buoni legumi italiani**, come per es. i **fagioli di Controne** (Salerno), di Bagnasco (Cuneo), i Borlotti di Lamon (Belluno), Le lenticchie di Villalba (Caltanissetta), La Roveja - una sorta di ceci - di Civita di Cascia (Perugia), la *cicerchia* di Serra Dei Conti (Ancona) o i Ceci di Pisa.

I benefici dei legumi – anche come anticolesterolo – sono già noti da tempo e sono spesso **consigliati anche alle persone con problemi di iperglicemia**. Sono considerati un piatto povero, ma completo, molto utile nei casi di debilitazione o superlavoro fisico e intellettuale. Insomma, un alimento sano e poco costoso, indubbiamente da rivalutare. (*salute, La Stampa*)

RAFFREDDORE: GOCCIOLINE STARNUTO VANNO PIU' LONTANO DEL PREVISTO

Le goccioline che emettiamo con uno starnuto restano sospese nell'aria e vanno molto piu' lontano di quanto si pensasse.

Secondo un nuovo studio, tosse e starnuti sono associati a "nuvole di gas" che mantengono il loro potenziale infettivo ben presente su distanze molto maggiori di quanto precedentemente si era calcolato.



Secondo la nuova ricerca, **le goccioline piu' piccole che vengono fuori da uno starnuto o da un colpo di tosse possono viaggiare fino a duecento volte piu' lontano rispetto alla distanza che avrebbero potuto percorrere se si fossero mosse in modo piu' semplice**, come gruppo di particelle non connesse (come avevano assunto le stime effettuate in precedenza). Il fatto che queste goccioline abbiano la tendenza a rimanere in volo piu' a lungo, ri-sospese da nubi di gas, significa che *i sistemi di ventilazione potrebbero essere inclini alla trasmissione di particelle infettive piu' di quanto si era sospettato finora*. (Agi)

Giuramento dei Giovani Farmacisti nel nome di GALENO

Martedì 15 Aprile p.v. presso la sede dell'Ordine si terrà il giuramento di Galeno per i nuovi iscritti nel 2014 e subito dopo l'assemblea Ordinaria.

GIURAMENTO di GALENO E CONSEGNA TESSERINO: ELENCO ISCRITTI NEL 2014

ADDIO	Paola	DI FALCO	Antonia	LIMONCIELLO	Giulia	RENTA	Carla
AMBROSINO	Concetta	DI LAURO	Luisa	LUBRINO	Giovanni	RICHIELLO	Anna
AMBROSIO	Carolina	DI MATTEO	Ilenia	MADDALONI	Maria M.	ROMANO	Alessandra
ANGELONI	Davide	DI PALO	Aniello	MAISTO	Marisa	RUGGIERO	Carmine
ARUTA	Maria	DI MICCO	Elena	MARCHESE	Dario	RUSSO	Fabio
AURIEMMA	Pasquale	DI PALMA	Nicoletta	MARCHESE	Nicoletta	RUSSO	Pierluigi
AVETA	Maria A.	D'URZO	Luciano	MARCONI	Simona	RUSSO	Rosaria
BALDISSARA	Fabiola	EFFUSO	Valentino	MARZANO	Pietro	SALAMONE	Francesco
BERNILE	Francesca	ESPOSITO	Alessia	MAZZELLA	Massimo	SALIERNO	Anna B.
BERTONE	Isabella	ESPOSITO	Daria	MEDUSA	Federica	SALVAROLA	Mariano
CACCIAPUOTI	Teresa	ESPOSITO	Francesca	MELLONE	Giuseppe	SANTAMARIA	Federica
CANFORA	Anna	ESPOSITO	Ilaria	MINICHINI	Angelo	SASSO	Christian
CARBONE	Roberto	ESPOSITO	Raffaella	MORMONE	Matteo M.	SCARPATO	Mario
CARDINALE						SCHIANO DI	
CICCOTTI	Nicla	ESPOSITO	Rosaria	MOSCA	Mario	VISCONTE	Mirko
CARRATURO	Pietro	FAIELLA	Beata	MUSCIACCO	Giulia	SCIMONETTI	Marica
CARRELLA	Alessandra	FLORIO	Rosa	NARDI	Alessandra	SCIORIO	Francesco
CASALE	Claudia	FRANZESE	Gennaro	NATALE	Carlo B.	Scotto di	
CASILLO	Margherita	FRUTTAURO	Immacolata	NOCERINO	Maria	Carlo	Piera
CASSANO	Roberta	GALASSO	Giacomo	ORAZZO	Chiara	SICIGNANO	Benigno S.
CASTALDO	Vincenzo	GALLO	Michele	ORIOLO	Gemma	SICURANZA	Stefania
CATAPANO	Alessia M.	GENTILE	Luca	PAGANO	Erica	SILVIS	Costantino
CERQUA	Cristina	GENTILE	Maria F.	PAGANO	Francesca	SQUILLANTE	Piera
CHIACCHIO	Cristina	GIANNINI	Mariarosaria	PALUMBO	Diego	STARACE	Alessandro
CIARDIELLO	Raffaele	GIORDANO	Immacolata	PAPA	Michele	STENDARDO	Vincenzo L.
COPPOLA	Ilaria	GIRALDI	Anna	PARIANTE	Mario	STILE	Paola
D'AMELIA	Annunziata	GIULIANO	Ciro	PARISI	Margherita	SUARATO	Danilo
DE CICCO	Angela	GUADAGNI	Vincenza	PASCARELLA	Silvia	TAFONE	Ilaria
DE LUCA	Alessia	GUARINO	Gabriella	PAUDICE	Maria Virgini	TODINO	Federica
DE LUCA	Fabio	INFANTE	Anna	PAVICIULLO	Anna	TRIFARI	Giulio
DE ROSA	Rita	INGENITO	Luca	PELUSO	Gennaro	TUCCILLO	Filomena
DE SENA	Nicola	IOVINE	Concetta	PETRONE	Fernanda	TUFANO	Maurizio
DE TITO	Lucia	IZZO	Emilio	PEZONE	Nunzia	VALENTE	Pierluigi
DELLA GALA	Elena	KOGUTYAK	Olga	PEZZELLA	Mariateresa	VECCHIO	Margherita
DI CHIARO	Rosaria	LAEZZA	Carla	PEZZULLO	Carmine	VINCENTI	Adriano
DI DONA	Concetta	LAURI	Giusy	PUCA	Gian Marco	VITIELLO	Francesco
						ZACCARIELLO	Francesco



AVVISO

Ordine

1. Assemblea Ordinaria 2014

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Problemi di erezione? Arriva la pillola superveloce: “pronti” in 15 minuti
3. Perdita denti e gengiviti aumentano rischio coronarico

Dermatologia e Salute

4. Il corpo non mente: le sei zone che rivelano la (vera) età.



Prevenzione e Salute

5. Epatite B, infezione silente che si scopre con gli esami del sangue

Alimenti e Salute

6. Le patatine aiutano a rimuovere le tossine dal corpo
7. Dai laboratori il pomodoro nero no ogm: è un potente antiossidante



Proverbio di oggi.....

‘A pacienza vale cchiù d’ ‘a scienza.

ORDINE: ASSEMBLEA ORDINARIA 2014 e Giuramento dei Giovani Farmacisti nel nome di GALENO

Domani sera, martedì 15 Aprile presso la sede dell'Ordine si terrà il giuramento di Galeno per i nuovi iscritti nel 2014 e subito dopo l'assemblea Ordinaria.

Dai laboratori il POMODORO NERO no ogm: è un potente antiossidante

Dal laboratorio al mercato. Il pomodoro nero, dal fortissimo potere antiossidante e capace di aiutare a restare in buona salute,.

Il “Sun Black”, così i ricercatori hanno chiamato l'ortaggio, ha un alto contenuto di **antociani**, sostanze dal fortissimo e riconosciuto potere antiossidante, non è però un ogm ed è considerato a tutti gli effetti un alimento nutraceutico, ovvero che ha una funzione benefica.



La commercializzazione partirà nei prossimi giorni. Saranno disponibili in due varianti: **a frutto medio e a frutto piccolo** e saranno reperibili in tantissimi punti vendita italiani specializzati ma anche nei supermercati.

Il pomodoro nero, «ha la particolarità di essere ricco di antociani, potentissimi antiossidanti che si ritrovano soprattutto in uva nera, mirtilli, fragole ma non in quantità significative nelle comuni varietà di pomodori». Da qui la scommessa di «Sun Block», che alle caratteristiche nutrizionali del pomodoro aggiunge le capacità antiossidanti della frutta a buccia nera, ma in quantità aumentata.

Il pomodoro può, quindi, rientrare nella categoria degli alimenti nutraceutici, in grado di portare benefici per mantenere le persone in uno stato di buona salute e non rientra negli ogm, anche perché i suoi semi sono stati ottenuti attraverso la tradizionale tecnica dell'incrocio. (*Salute, Il Mattino*)



DERMATOLOGIA E SALUTE

Il corpo non mente: le sei zone che rivelano la (vera) età

Collo, mani e viso le più gettonate. Ma gomiti (flaccidi) e capelli (fragili) sono altre zone al «alto rischio invecchiamento»

Lo sanno tutti che il corpo non mente. Non a caso, sia che abbiate fatto tutte le cose per bene per “invecchiare in salute” – ovvero, *niente sole e fumo, dieta equilibrata e attività fisica quotidiana* – sia che abbiate optato di togliervi qualche annetto ricorrendo al miglior chirurgo plastico in circolazione, alcune parti del vostro corpo tradiranno sempre la vostra vera età. Come facilmente prevedibile - **collo, mani e viso** sono state le risposte più gettonate, un occhio di riguardo va però riservato anche a **gomiti e capelli**, coi primi che diventano inevitabilmente flaccidi con il passare degli anni e i secondi che non solo ingrisciscono, ma sono anche più fragili e più secchi.

Mani: Costantemente esposte agli elementi atmosferici (uno su tutti, il sole) come pure a detersivi e detergenti vari, **le mani sono probabilmente la parte del corpo più «rivelatrice d'età» di ogni altra.** Ecco perché sarebbe bene cominciare ad occuparsene in maniera preventiva – ovvero, dai vent'anni in su - e non già quando compaiono le prime rughe, perché in quel caso rischia di essere ormai troppo tardi. E la regola da seguire in questo caso è semplice: *idratazione quotidiana e ripetuta nel corso della giornata, meglio se abbinata ad una crema a protezione solare per tenere lontani i raggi UV.*



Viso: Le lentiggini che da bambini vi sembravano così adorabili, crescendo lo sono decisamente meno, perché si trasformano in antiestetiche macchie scure, che tradiscono subito il fatto che giovani non lo si è più da un pezzo. Ma per attenuare le macchie e ad avere una pelle più luminosa si può ricorrere alla cosmesi (*aggiungendo un siero schiarente alla normale crema idratante*) o alla dieta (*facendo il pieno di cibi «buoni per la pelle»*). Se invece il problema sono le rughe, in questo caso la magrezza (soprattutto se eccessiva) potrebbe giocare a sfavore.



Palpebre: Tanto più s'invecchia quanto più i muscoli che sostengono le palpebre s'indeboliscono e questo genera un surplus di grasso sopra e sotto agli occhi, con conseguente formazione delle cosiddette “borse”. Scartando a priori la soluzione chirurgica, alcune buone abitudini quotidiane – ovvero, *bere molta acqua, dormire di più e ridurre il consumo di sale* – aggiunte ad una buona crema specifica antigonfiore possono aiutare a tenere sotto controllo il problema.



Collo: Insieme alle mani, è la parte del corpo “meno collaborativa” quando si tratta di mentire sull'età perché, a differenza del viso, la pelle del collo è più sottile e quindi si segna subito. Ecco perché è bene intervenire prima che l'effetto “tacchino” sia ormai inevitabile e utilizzare una buona crema idratante e dall'effetto lift aiuta di certo. Quando invece il danno è ormai fatto, non resta che ricorrere ai trucchetti dei makeup artist, che raccomandano di **coprire il collo con una sciarpa o di usare rossetti dai colori accesi per sviare l'attenzione dalla zona a rischio.**



Gomiti: Quando ci si ritrova con la pelle flaccida sui gomiti, si può solo cercare di limitare il problema con una buona **crema idratante o ricorrendo alle magliette con le maniche lunghe.** La sola consolazione è che questo tipo di fastidio colpisce indistintamente tutti coloro che invecchiano e la colpa è del sole, dello stress, del fumo e della limitata assunzione di liquidi.



Capelli: Andando su con l'età, i capelli non solo ingrisciscono e diventano più *sottili*, ma anche più *secchi e più fragili* e in questo caso il ricorso ad oli specifici, nonché l'impiego di trattamenti ricchi di proteine, possono rappresentare un valido rimedio. (*salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**EPATITE B, INFEZIONE SILENTE CHE SI SCOPRE CON GLI ESAMI DEL SANGUE**

In genere non dà disturbi. Per la diagnosi sono decisive le transaminasi e la positività di alcuni «marcatori» virali

Nel mondo **2 miliardi di persone sono state infettate dal virus dell'epatite B** e di queste circa 350 milioni hanno un'infezione cronica che, se sottovalutata, può evolvere verso la cirrosi e il tumore epatico.

In Italia la malattia cronica riguarda almeno un milione di persone.

«L'infezione è causata dal virus dell'epatite B che si trova nel sangue e nei

fluidi corporei delle persone infette - spiega Gaetano Ideo, libero docente di Patologia medica all'Univ. di Milano -. **Può essere trasmessa per via sanguigna, percutanea, sessuale o alla nascita, se la mamma è portatrice del virus».**



Che cosa succede quando ci s'infetta? «Dopo un'incubazione di 1-6 mesi compare un'epatite acuta, nella maggior parte dei casi senza sintomi. Per la diagnosi sono decisivi gli **esami del sangue, in particolare:**

- **l'aumento delle transaminasi**
- **positività di alcuni marcatori virali (HBsAg e HBeAg e alti livelli di HBVDNA).**

In rarissimi casi (01-0,5%) l'epatite può essere fulminante: *il fegato viene distrutto e se non si interviene con un trapianto urgente l'esito è fatale.*

Più del **95% dei pazienti con epatite acuta B guarisce spontaneamente.** Se non viene eliminato il virus entro 6 mesi, l'epatite diventa invece cronica e può evolvere nel tempo verso la cirrosi, che a sua volta può degenerare in epatocarcinoma.

In genere l'epatite cronica dà pochi sintomi. Le transaminasi sono elevate in modo persistente o saltuario e il DNA virale (HBVDNA) è alto.

Una piccola quota di pazienti con epatite B cronica ha transaminasi normali e HBVDNA non determinabile: questi soggetti sono definiti portatori inattivi con malattia stabile che, in genere, non tende a peggiorare. Devono comunque essere tenuti sotto controllo perché in alcuni, raramente, possono esserci "riaccensioni" della malattia».

Come si cura l'epatite B? «Lo scopo della terapia è bloccare l'evoluzione della malattia verso la cirrosi o il suo scompenso se la cirrosi è già presente. Non tutti i pazienti vanno trattati, i candidati vanno selezionati in base a diversi criteri.

Il farmaco di scelta è **l'interferone peghilato**, che in 1-2 anni ottiene nel 25-30% dei casi una remissione stabile dell'infezione e nel 5-6% dei casi una guarigione completa. La cura va interrotta se dopo 6 mesi l'HBVDNA è ancora elevato.

In chi non risponde all'interferone o ha controindicazioni per il suo impiego, si può ricorrere ad **antivirali diretti** (*lamivudina, adefovir, entecavir, telbivudina, tenofovir*).

Gli antivirali diretti dovrebbero essere impiegati per sempre. In alcuni casi ben selezionati si può provare a interrompere la terapia, sempre con il rischio di riaccensione dell'epatite. Recentemente è stato osservato che, in questi casi, l'aggiunta di interferone peghilato per 48 settimane può stimolare la guarigione (*negativizzazione dell'HBsAg*)». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

PROBLEMI DI EREZIONE? ARRIVA LA PILLOLA SUPERVELOCE: “PRONTI” IN 15 MINUTI

Una nuova “pillola dell’amore” per gli uomini che soffrono di disfunzione erettile, e che promette tempi di efficacia dimezzati rispetto agli altri farmaci disponibili: la pastiglia superveloce consente di poter avere un rapporto sessuale già entro 15 minuti dall’assunzione, svincolando dalla necessità di “pianificare” l’incontro.

Disponibile da ora in Italia, e presente anche in Francia, Germania e Spagna il nuovo farmaco - il primo di questo tipo prodotto da un’azienda italiana, la Menarini - è stato presentato in occasione del congresso dell’Associaz. europea di urologia.

«Purtroppo **il 40-50% dei pazienti con disfunzione erettile (se ne contano tre milioni in Italia)** non ottiene una vita sessuale pienamente soddisfacente e abbandona la terapia

entro poche settimane - spiega **Vincenzo Mirone**, segretario generale della Soc. Italiana di Urologia.

Molti pazienti ricercano soluzioni più rapide che consentano alla coppia di vivere con più naturalezza il rapporto senza il vincolo della pianificazione».

Inoltre, mentre gli altri principi attivi hanno una **durata d’azione o breve, dalle 3 alle cinque ore, oppure molto lunga, oltre 17 ore**, il nuovo farmaco ha una «finestra di efficacia» intermedia che si mantiene per oltre 6 ore dall’assunzione.

Secondo uno studio internazionale condotto su 686 pazienti e pubblicato su *International Journal of Clinical Practice*, otto uomini su dieci rispondono molto bene al farmaco, che è efficace anche nei pazienti con un grado più severo di disfunzione erettile.

Gli esperti segnalano inoltre una **riduzione della possibilità di comparsa di effetti collaterali** come *cefalea, congestione nasale, vampate, disturbi visivi, mal di schiena e una minor probabilità di interazioni con medicinali e cibi*. Infine, i dosaggi non devono essere «aggiustati» in caso di pazienti anziani, con diabete o con insufficienza renale.

Il farmaco, inoltre, ha un **costo più conveniente** fra i prodotti “griffati” in commercio. Restano però due importanti avvertenze, conclude Mirone: *«È sempre indispensabile la ricetta del medico ed è sempre bene diffidare delle offerte sul web di vendita di medicinali, perché nella maggior parte dei casi si tratta di copie contraffatte pericolose e poco sicure».* (Salute, Secolo XIX)

Perdita denti e gengiviti aumentano rischio coronarico

*La salute dei denti potrebbe essere considerata a tutti gli effetti un marker predittivo dell’insorgenza o della severità della malattia coronarica, secondo un nuovo studio pubblicato sullo *European Journal of Preventive Cardiology*.*

L’indagine ha dimostrato che i **disturbi parodontali, in particolare perdita di denti e gengiviti, costituiscono validi marker di rischio per la malattia coronarica cronica.**

La ricerca ha lavorato su un campione di 15.828 partecipanti provenienti da trentanove paesi, tutti affetti da malattia coronarica cronica, esaminati per diversi fattori, tra cui la salute dentale in termini di numero di denti residui e frequenza di sanguinamento gengivale.

L’analisi statistica ha rivelato che *maggiore e’ la perdita di denti maggiori sono le probabilita’ di avere livelli piu’ elevati di glucosio a digiuno, di colesterolo LDL, di pressione arteriosa sistolica e di circonferenza della vita, tutti fattori di rischio cardiovascolare.* La maggior incidenza di sanguinamento gengivale e’ risultata, inoltre, significativamente associata ad alti livelli di colesterolo LDL e di pressione arteriosa sistolica. (AGI) .



SCIENZE E SALUTE

Le patatine aiutano a rimuovere le tossine dal corpo

Una molecola derivata da un surrogato di grassi presente in prodotti esclusivamente di fattura industriale, come le patatine e altri snack, sembra essere in grado di rimuovere le tossine dal corpo.

News apparentemente insensata per i sostenitori della dieta rigorosamente naturale e priva di grassi. L'Univ. di Cincinnati dimostra il primo paradosso dei prodotti industriali e sintetici: gli spuntini che contengono dei surrogati di grassi **sembrano essere benefici per lo smaltimento delle tossine** (Sic!).



Lo studio, riportato nel numero di aprile del *Journal of Nutritional Biochemistry*, ha dimostrato come l'**olestra** – un poliestere del saccarosio – che si trova nella maggior parte degli snack e patatine a basso contenuto calorico sia in grado di **eliminare sostanze tossiche come il PCB (bifenili policlorurati)**. L'olestra – conosciuto anche con il nome di *Olean* – non è affatto un prodotto moderno ma è stato ideato nel 1968 da *Procter & Gamble*.

Si tratta di una sorta di olio sintetico adoperato dall'industria alimentare. Ovviamente, in Natura non si trova niente di simile, perciò gli enzimi umani non sono in grado di scindere questo tipo di molecola. Questo significa che, se tutto va bene, viene espulsa senza essere stata sottoposta ad alcun processo di metabolizzazione.

Il motivo per cui viene tanto utilizzata è semplice: *bassi costi, ottimo sapore e calorie zero*. Cosa volere di più? Ebbene, lo studio ha dimostrato che si può avere ancora qualcosa in più.

Le persone esposte a PCB – associato a ipertensione e diabete – avevano **livelli ridotti di tale sostanza dopo aver consumato olestra**.

«I risultati hanno mostrato che il tasso di eliminazione di PCB nei partecipanti che assumevano l'olestra era nettamente più veloce durante la prova di un anno da quella prima dello studio».

L'olestra ha una strana storia alle spalle.

Ai tempi della sua formulazione originaria, infatti, molti lamentavano grandi problemi di digestione. Quindi la formula fu cambiata parecchie volte **prima di arrivare all'ottimizzazione di quella attuale**.

«L'olestra è un grasso che passa attraverso il corpo ed è stato rilevato un notevole potenziale benefico per la salute dalla rimozione del PCB».

Allo studio – durato un anno – hanno partecipato 28 persone. Tutti avevano **alti livelli di PCB prima di iniziare i test**. A metà dei partecipanti è stato chiesto di consumare 12 patatine al giorno a base di olio vegetale e all'altra metà le stesse patatine però in numero di 24 al giorno e a base di olestra.

risultati: è emerso che le persone che avevano mangiato patatine a base di olestra presentavano un tasso di PCB inferiore dell'8%.

Il tasso di rimozione era di otto volte superiore a chi consumava patatine fritte nell'olio vegetale.

«L'effetto di olestra sulla rimozione di PCB è apparentemente il risultato della solubilizzazione dei composti liposolubili.

Quando i PCB arrivano livello intestinale, la solubilizzazione riduce l'assorbimento di questi composti nel corpo». (Salute, La Stampa)

Giuramento dei Giovani Farmacisti nel nome di GALENO

Martedì 15 Aprile p.v. presso la sede dell'Ordine si terrà il giuramento di Galeno per i nuovi iscritti nel 2014 e subito dopo l'assemblea Ordinaria.

GIURAMENTO di GALENO E CONSEGNA TESSERINO: ELENCO ISCRITTI NEL 2014

ADDIO	Paola	DI FALCO	Antonia	LIMONCIELLO	Giulia	RENTA	Carla
AMBROSINO	Concetta	DI LAURO	Luisa	LUBRINO	Giovanni	RICHIELLO	Anna
AMBROSIO	Carolina	DI MATTEO	Ilenia	MADDALONI	Maria M.	ROMANO	Alessandra
ANGELONI	Davide	DI PALO	Aniello	MAISTO	Marisa	RUGGIERO	Carmine
ARUTA	Maria	DI MICCO	Elena	MARCHESE	Dario	RUSSO	Fabio
AURIEMMA	Pasquale	DI PALMA	Nicoletta	MARCHESE	Nicoletta	RUSSO	Pierluigi
AVETA	Maria A.	D'URZO	Luciano	MARCONI	Simona	RUSSO	Rosaria
BALDISSARA	Fabiola	EFFUSO	Valentino	MARZANO	Pietro	SALAMONE	Francesco
BERNILE	Francesca	ESPOSITO	Alessia	MAZZELLA	Massimo	SALIERNO	Anna B.
BERTONE	Isabella	ESPOSITO	Daria	MEDUSA	Federica	SALVAROLA	Mariano
CACCIAPUOTI	Teresa	ESPOSITO	Francesca	MELLONE	Giuseppe	SANTAMARIA	Federica
CANFORA	Anna	ESPOSITO	Ilaria	MINICHINI	Angelo	SASSO	Christian
CARBONE	Roberto	ESPOSITO	Raffaella	MORMONE	Matteo M.	SCARPATO	Mario
CARDINALE						SCHIANO DI	
CICCOTTI	Nicla	ESPOSITO	Rosaria	MOSCA	Mario	VISCONTE	Mirko
CARRATURO	Pietro	FAIELLA	Beata	MUSCIACCO	Giulia	SCIMONETTI	Marica
CARRELLA	Alessandra	FLORIO	Rosa	NARDI	Alessandra	SCIORIO	Francesco
CASALE	Claudia	FRANZESE	Gennaro	NATALE	Carlo B.	Scotto di	
CASILLO	Margherita	FRUTTAURO	Immacolata	NOCERINO	Maria	Carlo	Piera
CASSANO	Roberta	GALASSO	Giacomo	ORAZZO	Chiara	SICIGNANO	Benigno S.
CASTALDO	Vincenzo	GALLO	Michele	ORIOLO	Gemma	SICURANZA	Stefania
CATAPANO	Alessia M.	GENTILE	Luca	PAGANO	Erica	SILVIS	Costantino
CERQUA	Cristina	GENTILE	Maria F.	PAGANO	Francesca	SQUILLANTE	Piera
CHIACCHIO	Cristina	GIANNINI	Mariarosaria	PALUMBO	Diego	STARACE	Alessandro
CIARDIELLO	Raffaele	GIORDANO	Immacolata	PAPA	Michele	STENDARDO	Vincenzo L.
COPPOLA	Ilaria	GIRALDI	Anna	PARIANTE	Mario	STILE	Paola
D'AMELIA	Annunziata	GIULIANO	Ciro	PARISI	Margherita	SUARATO	Danilo
DE CICCIO	Angela	GUADAGNI	Vincenza	PASCARELLA	Silvia	TAFONE	Ilaria
DE LUCA	Alessia	GUARINO	Gabriella	PAUDICE	Maria Virgini	TODINO	Federica
DE LUCA	Fabio	INFANTE	Anna	PAVICIULLO	Anna	TRIFARI	Giulio
DE ROSA	Rita	INGENITO	Luca	PELUSO	Gennaro	TUCCILLO	Filomena
DE SENA	Nicola	IOVINE	Concetta	PETRONE	Fernanda	TUFANO	Maurizio
DE TITO	Lucia	IZZO	Emilio	PEZONE	Nunzia	VALENTE	Pierluigi
DELLA GALA	Elena	KOGUTYAK	Olga	PEZZELLA	Mariateresa	VECCHIO	Margherita
DI CHIARO	Rosaria	LAEZZA	Carla	PEZZULLO	Carmine	VINCENTI	Adriano
DI DONA	Concetta	LAURI	Giusy	PUCA	Gian Marco	VITIELLO	Francesco
						ZACCARIELLO	Francesco



Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

1. Videogiochi, tablet e pc: per i bambini 40 minuti al giorno sono troppi



Prevenzione e Salute

2. Vitamina D: sua carenza associata a malattia fegato in bimbi
3. Ginseng femminile protegge neuroni da danni ossidativi
4. Sì al cioccolato (fondente), no alla colomba: ecco la dieta salva-sorriso
5. Invecchiamento delle arterie: il soffritto con aglio e cipolle le protegge

Professione e Salute

6. Nasce la Farmacia del futuro
7. Federfarma: Racca Confermata

Domande e Risposte

8. Come creare password sicure e indimenticabili in 5 mosse



Proverbio di oggi.....

Cu' tanta galle a canta', nun fa' maje juorno.

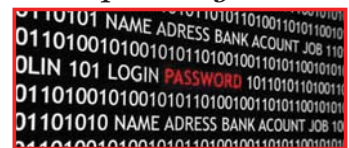
ORDINE:ASSEMBLEA ORDINARIA 2014 e Giuramento di GALENO

Stasera, martedì 15 Aprile presso la sede dell'Ordine si terrà il giuramento di Galeno per i nuovi iscritti nel 2014 e subito dopo l'assemblea Ordinaria.

COME CREARE PASSWORD SICURE E INDIMENTICABILI IN 5 MOSSE

Un metodo a prova di scemo e di smemorato per scegliere le password più sicure

Quante password usate? Sicuramente, molte (email, spesa online, banca, social network...). Ed è importante non usare sempre la stessa.



Come fare a ricordarle tutte? Un trucco è quello di non ricordarle affatto. Ma di creare **5 facili regole**, note solo a noi: perché è più facile ricordare una regola che ci riguarda, invece di una complessa sequenza di lettere e numeri casuali. Grazie a questa sequenza di regole, non dovremo ricordare la password, ma la ricaveremo ogni volta. Ecco come funziona.

1 - Scegliete un nome legato alla vostra vita. Per es., un protagonista dei cartoni animati dell'infanzia, la vostra squadra del cuore, oppure il nome del vostro partner. Nel nostro es. scegliamo "sampei"

2 - Trasformate alcune lettere in numeri. "5ampe1"

3 - Aggiungete in testa o in coda un numero facile da ricordare, come l'anno di nascita di un figlio. "5ampe185"

4 - Aggiungete un carattere speciale in testa o in coda. "5ampe185_"

5 - Ultima mossa: dopo il carattere speciale, **aggiungete una lettera** (magari MAIUSCOLA) legata al servizio da proteggere con password. "5ampe185_E" sarà la password delle email, "5ampe185_B" sarà della banca e così via.

È importante che non riveliate a nessuno le vostre regole. Il metodo è semplice: richiede un pò di utilizzo, come **imparare le tabelline**. Ma dopo poco tempo vi accorgete che non state più "memorizzando" le password (quindi non potrete scordarle). (Focus)



PROFESSIONE E SALUTE

Dal Corriere della Sera - 14 Aprile 2014

Prospettive Le nuove possibilità? Prenotazioni Cup, pagamento dei ticket e ritiro referti, campagne vaccinali e di screening

Nasce la farmacia del futuro

Vincenzo Santagada



Vincenzo Santagada si è laureato in Farmacia con il massimo dei voti e attualmente è professore ordinario di Chimica farmaceutica e Tossicologia dell'Università Federico II di Napoli e componente della Commissione nazionale per l'abilitazione scientifica alle funzioni di professore universitario di prima e seconda fascia. Ma riveste anche la carica di presidente dell'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli e dirige la Scuola di specializzazione in Farmacia ospedaliera del Dipartimento di Farmacia della Federico II. Dal 2012 è componente del comitato etico dell'Asl Napoli 1 Centro e dal 2011 della commissione regionale per l'Educazione continua e del consiglio direttivo nazionale della Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Santagada è anche tra gli autori dei testi scientifici e per uso didattico: «Le microonde nella sintesi organica. Fondamenti e applicazioni in chimica farmaceutica» e «Peptidi e peptidomimetici, progettazione, sintesi e caratterizzazione, applicazioni di nuove strategie sintetiche».

Non soltanto erogazione di medicinali ma sostegno alle attività di Regioni e Asl

di VINCENZO SANTAGADA

Ogggi, e lo sarà sempre di più nel prossimo futuro, la farmacia non è solamente un luogo dove comprare farmaci. È un punto di riferimento fondamentale per il benessere del cittadino: grazie all'offerta di servizi, consigli, informazioni e prestazioni diagnostiche che la trasformano in un centro capace di dispensare «salute», nel senso più ampio della parola.

In un'ottica che spinge il Servizio sanitario nazionale verso una più ampia deospedalizzazione e domiciliarizzazione delle principali malattie croniche, la nuova concezione di «farmacia dei servizi» è insomma una valida alternativa per chi necessita di informazioni o prenotazioni di prestazioni socio-sanitarie, senza dover accedere ai presidi ospedalieri o ai distretti delle Asl. La nuova farmacia dei servizi può offrire un sostegno alle attività di Regioni e Asl per i servizi amministrativi e di front office. Ad esempio le prenotazioni Cup, il pagamento dei ticket e ritiro referti, e poi servizi informativi come le campagne per il corretto uso del farmaco, o quelle vaccinali e di screening. Non meno importanti i servizi territoriali e logistici, si pensi alla consegna dei farmaci a domicilio, alla raccolta di quelli non scaduti da destinare ai meno abbienti, oppure alla possibilità di effettuazione in farmacia piccole medicazioni e iniezioni. È ormai accertato che le farmacie, anche per la loro capillarità sul territorio, costituiscono una risorsa non totalmente sfruttata. Eppure sono pronte ad ampliare la gamma dei servizi con l'obiettivo di migliorare la qualità delle prestazioni in un'ottica di ottimizzazione della spesa sanitaria complessiva. La vera innovazione, insomma, è quella di puntare su infrastrutture come le farmacie;

che con la loro storia secolare sono ormai un saldo punto di riferimento sanitario nell'immaginario di ogni cittadino italiano. Una farmacia tecnologica è capace di aumentare l'appropriatezza prescrittiva e di offrire un miglior monitoraggio della salute del singolo malato e di quella della collettività. Per non parlare della raccolta di dati su eventuali abusi o sulle esigenze d'erogazione dei servizi in un dato ambito territoriale.

Come farmacisti siamo pronti a essere partner leali e propositivi del Servizio sanitario, sensibili ai problemi del Paese. I farmacisti vogliono mettere a disposizione del sistema le proprie competenze e la rete informatica che rende possibile un attento monitoraggio delle prestazioni erogate. Tutto questo per proseguire sulla strada del potenziamento dei servizi in favore dei cittadini. Entrando nel dettaglio, le farmacie sono pronte ad erogare prestazioni analitiche di prima istanza, test «autodiagnostics», test gestibili direttamente dai pazienti in funzione di autocontrollo a domicilio o, in caso di condizioni di fragilità di non completa autosufficienza, test che possono essere usati grazie al supporto di un operatore sanitario presso le farmacie territoriali pubbliche e private. Si pensi, per esempio, al misuratore della glicemia, ma anche del colesterolo e dei trigliceridi. Oppure, i test del colon-retto per la rilevazione di sangue occulto nelle feci. E poi, servizi di secondo livello erogabili con dispositivi strumentali, come quelli per misurare la pressione arteriosa, la capacità polmonare con l'autospironometria, o la saturazione percentuale dell'ossigeno. E le farmacie potrebbero essere provviste di defibrillatori semiautomatici da usare in caso di crisi cardiache improvvise. Non dimentichiamo che ci si può avvalere anche di prestazioni professionali di altri



operatori sanitari. L'infermiere in farmacia può provvedere alla corretta applicazione delle prescrizioni diagnostiche-terapeutiche, oppure effettuare medicazioni e siringhe intramuscolari.

Inoltre, su prescrizione dei medici di medicina generale e dei pediatri di libera scelta, un fisioterapista può erogare all'interno della farmacia e a domicilio del paziente diverse prestazioni professionali. Le Asl, possono erogare dei voucher socio-sanitari per prestazioni infermieristico-assistenziali, riabilitative e medico-specialistiche a domicilio. Ancora, il farmacista può consigliare al paziente l'azienda, la società o la cooperativa più indicata, tra quelle convenzionate con l'Asl, a seconda della tipologia di servizio o della vicinanza geografica. Si può vedere la presenza di uno psicologo. Quale altro luogo, oltre alla farmacia, è così facilmente raggiungibile senza appuntamento? I cittadini hanno sempre molti dubbi e perplessità che richiedono chiarimenti: dalla corretta assunzione dei medicinali alla manifestazione di un problema di salute nuovo e quindi mai affrontato. In farmacia vengono dati centinaia di consigli ed è proprio questo contatto continuo con il pubblico che permette di rilevare un dato in costante

aumento e cioè la sofferenza psicologica che si manifesta ad esempio come ansia o i molto comuni attacchi di panico. Attraverso le farmacie, si può quindi offrire a tutti i cittadini la possibilità di accedere a una consulenza psicologica dando vita così all'applicazione concreta di un modello di psicologia di prossimità accessibile a tutti, che intende avvicinare i cittadini ai servizi territoriali competenti e promuovere una cultura del benessere psicologico. Insomma, oggi non ci sono più alibi per ritardare la trasformazione delle farmacie italiane in quel presidio indispensabile e capillare del servizio sanitario dei cittadini e inserito a tutti gli effetti nel quadro di riforma delle cure primarie. È evidente che dall'implementazione del nuovo modello di farmacia ci si attende, come è successo in altri paesi, anche un contributo alla stabilità economica delle farmacie; e quindi la possibilità di invertire la tendenza attuale in fatto di livelli occupazionali: la farmacia dei servizi può vivere soltanto se al suo interno operano professionisti competenti, aggiornati e in numero adeguato. Siamo solo all'inizio di una vera e propria rivoluzione che confermerà la centralità della figura professionale del farmacista al servizio del cittadino.

Federfarma. Racca confermata alla presidenza. Ma alcune associazioni regionali si oppongono

Rinnovata anche la presidenza del Sunifar ad Alfredo Orlandi. Federfarma Lazio conferma che il 40% degli iscritti non ha votato o ha votato scheda bianca per protesta e annuncia la costituzione di un coordinamento interregionale per "fermare la gestione personalistica e autoreferenziale dell'attuale dirigenza".

L'Assemblea nazionale di Federfarma e l'Assemblea nazionale del Sunifar (farmacie rurali), riunite ieri a Roma, hanno confermato per il triennio 2014-2017 **Annarosa Racca** presidente Federfarma e **Alfredo Orlandi** presidente Sunifar. Racca ha avuto la meglio su **Luigi Cardillo** (vicepresidente di Federfarma Avellino), mentre il candidato che ha sfidato Orlandi alla presidenza del Sunifar era **Massimo De Fina** (presidente di Federfarma Vibo Valentia). Rinnovato oggi anche il **Consiglio di Presidenza** che, oltre a Racca e Orlandi, vede la presenza di **Domenico Dal Re** (nominato tesoriere), **Michele Di Iorio**, **Manlio Grandino**, **Alfonso Misasi** (confermato segretario nazionale), **Gioacchino Nicolosi** (vicepresidente vicario), **Giancarlo Visini**, eletti dall'Assemblea Nazionale di Federfarma; **Riccardo Froli**, **Roberto Grubissa** (segretario Sunifar), **Luigi Vito Sauro** (vicepresidente Sunifar), eletti dall'Assemblea del Sunifar.



PREVENZIONE E SALUTE**VITAMINA D: SUA CARENZA ASSOCIATA A MALATTIA FEGATO IN BIMBI**

Secondo un nuovo studio, una carenza di vitamina D potrebbe innescare una malattia epatica, non di tipo alcolico, nei bambini.

I ricercatori del King's College Hospital Paediatric Liver Centre, in particolare, hanno studiato **il legame tra bassi livelli di vitamina D e la steatosi epatica non alcolica (Nafld) nei bambini britannici**, scoprendo una variante genetica associata alla gravità della malattia.

Si tratta una delle *malattie epatiche più comuni nel mondo e riguarda*

il grasso che si accumula nelle cellule del fegato tra le persone che non bevono alcolici in quantità eccessiva. Gli scienziati hanno scoperto che i bambini soffrivano di bassi livelli di vitamina D durante l'inverno, che rimanevano tali anche nel corso dell'anno successivo, e quindi hanno stabilito un'associazione tra la Nafld e i bassi livelli di questa vitamina. Inoltre, hanno anche scoperto che una variante del gene NADSYN1 era legata al livello di gravità di questa patologia nei piccoli pazienti. (Agi)

**Ginseng femminile protegge neuroni da danni ossidativi**

I polisaccaridi dell'angelica cinese (Angelica sinensis), detta anche "ginseng femminile" e "dong quai", alleviano i danni ossidativi ai neuroni, secondo un nuovo studio coordinato da Tao Lei del Zhongnan Hospital della Wuhan University, in Cina.

La medicina tradizionale cinese sostiene che l'angelica cinese aiuti a "tonificare" il sangue e promuoverne la circolazione. Recenti indagini hanno dimostrato che gli estratti hanno effetti neuroprotettivi e antiossidanti. Gli



esperimenti preliminari effettuati da Tao Lei hanno rivelato che i polisaccaridi dell'Angelica sinensis non si limitano a proteggere le cellule neuronali. In un modello murino di ischemia cerebrale, i polisaccaridi hanno migliorato l'attività antiossidante nei neuroni corticali cerebrali, incrementando il numero di microvasi e migliorando il flusso sanguigno dopo l'evento ischemico. Risultati, pubblicati su Neural Regeneration Research, che evidenziano il ruolo protettivo dei polisaccaridi isolati dall'angelica cinese contro le lesioni delle cellule nervose e le anomalie causate dallo stress ossidativo. (Agi)

**INVECCHIAMENTO DELLE ARTERIE:
IL SOFFRITTO CON AGLIO E CIPOLLE LE PROTEGGE**

Aglione, cipolla, sedano carota e ovviamente olio extra vergine di oliva.

Gli ingredienti base per un soffritto doc della cucina mediterranea si rivelano essere sostanze benefiche per le arterie.

Come dimostra uno studio dell'università di Barcellona: **il soffritto** (soprattutto quello per il sugo di pomodoro ma anche come base per un arrosto) **sarebbe in grado di offrire al nostro organismo una quarantina di**



elementi (in particolare polifenoli e carotenoidi) **antiossidanti che proteggono le arterie e il cuore dallo stress ossidativo.** Questo studio sul rapporto tra l'invecchiamento del sistema cardiovascolare e il mix culinario è stato pubblicato sulla rivista "Food Chemistry". (salute, Il Mattino)

PREVENZIONE E SALUTE

SÌ AL CIOCCOLATO (FONDENTE), NO ALLA COLOMBA: ECCO LA DIETA SALVA-SORRISO

Le conclusioni degli esperti di Odontoiatria sui cibi buoni e quelli da evitare per la salute dei propri denti. Promossi caffè, mirtili, yogurt e formaggi. Bocciate bevande gassate, birra e anche le mele

La buona notizia arriva ad una settimana dalla Pasqua: il cioccolato è anti-carie, ma solo se fondente. Lo hanno detto gli esperti riuniti a Roma. Abbiamo chiesto agli odontoiatri l'elenco dei cibi salva-sorriso che prevencono le carie e la perdita dello smalto.



Cioccolato. *Lo si può mangiare senza sensi di colpa perché le sostanze antibatteriche che contiene riescono ad avere la meglio anche sullo zucchero presente nei dolciumi al cioccolato.*

*"Il cacao amaro contiene **antibatterici naturali che impediscono allo Streptococcus mutans di produrre il glucano**, una sostanza appiccicosa che aiuta i germi ad attaccarsi ai denti formando la placca e creando le condizioni perché gli zuccheri vengano trasformati in acidi corrodendo lo smalto".* "Consumando cioccolato fondente all'80% si può ridurre il rischio di carie, soprattutto se si ha l'accortezza di non mangiarlo assieme a dessert troppo ricchi di zuccheri e carboidrati come la colomba pasquale, che ne vanificherebbero gli effetti positivi".

Miti da sfatare. A sorpresa anche **caffè, vino e formaggi aiutano i denti a non perdere smalto e a non essere attaccati da placca e carie.** Invece, il consumo di bevande gassate, che contengono molti zuccheri e acidificano il cavo orale, andrebbe il più possibile limitato.

Lo stesso vale per i **succhi di frutta, la birra, il vino bianco** o perfino le mele: cibi tendenzialmente acidificanti ma che tuttavia non devono per forza essere banditi del tutto, perché conta non solo ciò che si mangia ma anche come lo si consuma. *"L'acidità di questi alimenti può essere tamponata accompagnandoli con un po' di formaggio, ricco di calcio e grassi che proteggono lo smalto".*

Cibi "spazzolino". Alcuni alimenti proteggono più di altri la nostra bocca. I **mirtili**, ad es., contengono *sostanze antibatteriche che impediscono la formazione della placca riducendola del 70%.* Poiché i batteri vi si annidano, la diminuzione della placca ha un effetto positivo contro la carie, che grazie ai mirtili si riduce fino al 45%.

Anche lo **yogurt** è un alimento salva-sorriso: un vasetto quattro volte a settimana riduce del 22% il rischio di carie, probabilmente depositando proteine protettive sulla superficie esterna dei denti. Nella dieta amica dei denti non dovrebbero mancare *funghi, cicoria e verdure crude* che agiscono come uno spazzolino da denti naturale, aiutando a eliminare residui di cibo.

Chewing-gum allo xilitolo: gli esperti li promuovono come *"cibo funzionale"* perché hanno mostrato come questo particolare tipo di zucchero sia in grado di ridurre la proliferazione dei batteri.

Latte artificiale: Un nuovo studio ha dimostrato che i **probiotici aggiunti ai lattici artificiali per neonati possono diminuire la proliferazione dei batteri della carie.** *"L'alimentazione ha un ruolo fondamentale nella salute orale a ogni età.*

"lo studio ha dimostrato che l'aggiunta di fermenti lattici a lattici artificiali per neonati può diminuire la proliferazione dello Streptococcus Mutans contribuendo a ridurre la probabilità di carie, una protezione in più importante per i bimbi non allattati al seno".

Le sane abitudini: *la salute orale si costruisce fin da piccolissimi attraverso sane abitudini alimentari: vietato dare al bimbo il succhiotto dolcificato con zucchero o miele o il biberon con camomilla o qualunque bevanda zuccherata per farlo addormentare.* "Queste abitudini sono responsabili di carie diffuse sui denti da latte pericolose perché possono compromettere lo sviluppo corretto della dentatura permanente e comunque sono foci infettivi". (*salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE**PER 'SESSO FELICE', NO A CIBI PICCANTI E BICICLETTA**

Consigli per lui dal Congresso europeo di urologia

Il segreto per ottenere performance sessuali molto soddisfacenti è legato anche a ciò che lui mangia e al tipo di attività fisica che svolge. Occhio, dunque, a cibi e sport, che hanno un'influenza diretta sulla resa sessuale al maschile. Il consiglio arriva dal segretario generale della Società Italiana di Urologia, **Vincenzo Mirone**, in occasione del XXIX Congresso europeo di urologia in corso a Stoccolma.

Il decalogo degli alimenti per il 'sesso felice' spazza via anche alcuni luoghi comuni. Il **peperoncino**, ad es., da sempre considerato un alleato dell'uomo per la vita amorosa, può invece rivelarsi in molti casi un 'nemico': *"E' vero, infatti, che ha un effetto vaso dilatatore, e dunque porta maggiore afflusso di sangue al pene ma - spiega Mirone - si tratta di un alimento irritante per la prostata, e l'irritazione prostatica porta ad un'accelerazione dell'ejaculazione e dunque ad un forte danno per la sessualità"*.

Fortemente irritanti possono essere anche i *superalcolici, il luppolo, la birra, i frutti di mare e il pepe*.

Un vero e proprio toccasana per la vita sessuale, afferma l'esperto, si rivelano invece i *cibi antiossidanti, il vino rosso, le verdure, elementi come zinco e selenio e la vitamina C*. Un grosso aiuto arriva poi *dall'attività fisica*, ma attenzione al tipo di sport che si pratica: "Indicata per l'uomo - è ogni sport di movimento come, ad es., **la corsa, il calcetto ed il tennis**."

Da sconsigliare sono, al contrario, *le attività sportive di sforzo quali i pesi*". **Bollino rosso, poi, per la bicicletta**, che può rivelarsi dannosa per l'apparato genitale.

Alimentazione e movimento fisico, "possono giocare un ruolo importante sulla vita sessuale, un ruolo da non sottovalutare". (*Salute, la Stampa*)

VIDEOGIOCHI, TABLET E PC: PER I BAMBINI 40 MINUTI AL GIORNO SONO TROPPI

«Non tenete i bambini per più di 40 minuti al giorno davanti agli schermi dei tablet o dei videogiochi».



La raccomandazione, che può sembrare estrema viste le abitudini dei ragazzi di oggi, arriva dagli ottici e dai medici oculisti.

Oggi **un bambino su 5 è oggi miope e nel 2025 lo sarà uno su due: il doppio**.

Si è riscontrato che l'aumento dei miopi è comune denominatore di «tutti i Paesi in cui ha preso piede l'utilizzo massiccio delle nuove tecnologie».

Il 14% degli utenti tecnologici arriva a 10-12 ore di utilizzo, mentre il 30% è connesso per 6 ore. In media, gli italiani trascorrono più di 4 ore al giorno davanti alla tv e a minischermi hi-tech (pc, tv digitali, smartphone, tablet).

I ragazzi, a causa dei videogame, superano anche le 4 ore. **«Bisogna fare attenzione soprattutto ai bambini - spiega Gianni Ristori. È importante che non stiano più di 40 minuti al giorno davanti a questi apparecchi. E che soprattutto non li usino prima di andare a letto».**

Questo perché l'emissione di luce blu-viola può portare ad alterazioni del ciclo sonno-veglia. Fino all'età adulta meno pc ma anche più spazi aperti: secondo la rivista internazionale *Ophthalmology*, che ha riportato due studi sull'argomento effettuati a Taiwan e in Danimarca, se i bambini stanno più tempo all'aperto si riduce il rischio di miopia.

La **dopamina**, un *neurotrasmettitore prodotto nella retina proprio sotto l'effetto della luce naturale, gioca un ruolo cruciale nella trasmissione delle immagini al cervello e sembra che sia in grado di evitare la crescita eccessiva dell'occhio dalla nascita ai 25 anni*. (*Salute, Il Mattino*)

Giuramento dei Giovani Farmacisti nel nome di GALENO

Martedì 15 Aprile p.v. presso la sede dell'Ordine si terrà il giuramento di Galeno per i nuovi iscritti nel 2014 e subito dopo l'assemblea Ordinaria.

GIURAMENTO di GALENO E CONSEGNA TESSERINO: ELENCO ISCRITTI NEL 2014

ADDIO	Paola	DI FALCO	Antonia	LIMONCIELLO	Giulia	RENTA	Carla
AMBROSINO	Concetta	DI LAURO	Luisa	LUBRINO	Giovanni	RICHIELLO	Anna
AMBROSIO	Carolina	DI MATTEO	Ilenia	MADDALONI	Maria M.	ROMANO	Alessandra
ANGELONI	Davide	DI PALO	Aniello	MAISTO	Marisa	RUGGIERO	Carmine
ARUTA	Maria	DI MICCO	Elena	MARCHESE	Dario	RUSSO	Fabio
AURIEMMA	Pasquale	DI PALMA	Nicoletta	MARCHESE	Nicoletta	RUSSO	Pierluigi
AVETA	Maria A.	D'URZO	Luciano	MARCONI	Simona	RUSSO	Rosaria
BALDISSARA	Fabiola	EFFUSO	Valentino	MARZANO	Pietro	SALAMONE	Francesco
BERNILE	Francesca	ESPOSITO	Alessia	MAZZELLA	Massimo	SALIERNO	Anna B.
BERTONE	Isabella	ESPOSITO	Daria	MEDUSA	Federica	SALVAROLA	Mariano
CACCIAPUOTI	Teresa	ESPOSITO	Francesca	MELLONE	Giuseppe	SANTAMARIA	Federica
CANFORA	Anna	ESPOSITO	Ilaria	MINICHINI	Angelo	SASSO	Christian
CARBONE	Roberto	ESPOSITO	Raffaella	MORMONE	Matteo M.	SCARPATO	Mario
CARDINALE						SCHIANO DI	
CICCOTTI	Nicla	ESPOSITO	Rosaria	MOSCA	Mario	VISCONTE	Mirko
CARRATURO	Pietro	FAIELLA	Beata	MUSCIACCO	Giulia	SCIMONETTI	Marica
CARRELLA	Alessandra	FLORIO	Rosa	NARDI	Alessandra	SCIORIO	Francesco
CASALE	Claudia	FRANZESE	Gennaro	NATALE	Carlo B.	Scotto di	
CASILLO	Margherita	FRUTTAURO	Immacolata	NOCERINO	Maria	Carlo	Piera
CASSANO	Roberta	GALASSO	Giacomo	ORAZZO	Chiara	SICIGNANO	Benigno S.
CASTALDO	Vincenzo	GALLO	Michele	ORIOLO	Gemma	SICURANZA	Stefania
CATAPANO	Alessia M.	GENTILE	Luca	PAGANO	Erica	SILVIS	Costantino
CERQUA	Cristina	GENTILE	Maria F.	PAGANO	Francesca	SQUILLANTE	Piera
CHIACCHIO	Cristina	GIANNINI	Mariarosaria	PALUMBO	Diego	STARACE	Alessandro
CIARDIELLO	Raffaele	GIORDANO	Immacolata	PAPA	Michele	STENDARDO	Vincenzo L.
COPPOLA	Ilaria	GIRALDI	Anna	PARIANTE	Mario	STILE	Paola
D'AMELIA	Annunziata	GIULIANO	Ciro	PARISI	Margherita	SUARATO	Danilo
DE CICCO	Angela	GUADAGNI	Vincenza	PASCARELLA	Silvia	TAFONE	Ilaria
DE LUCA	Alessia	GUARINO	Gabriella	PAUDICE	Maria Virgini	TODINO	Federica
DE LUCA	Fabio	INFANTE	Anna	PAVICIULLO	Anna	TRIFARI	Giulio
DE ROSA	Rita	INGENITO	Luca	PELUSO	Gennaro	TUCCILLO	Filomena
DE SENA	Nicola	IOVINE	Concetta	PETRONE	Fernanda	TUFANO	Maurizio
DE TITO	Lucia	IZZO	Emilio	PEZONE	Nunzia	VALENTE	Pierluigi
DELLA GALA	Elena	KOGUTYAK	Olga	PEZZELLA	Mariateresa	VECCHIO	Margherita
DI CHIARO	Rosaria	LAEZZA	Carla	PEZZULLO	Carmine	VINCENTI	Adriano
DI DONA	Concetta	LAURI	Giusy	PUCA	Gian Marco	VITIELLO	Francesco
						ZACCARIELLO	Francesco



AVVISO

Ordine

1. Serata Ispezione Farmacie ASL-NA Nord

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Videogiochi, tablet e pc: per i bambini 40 minuti al giorno sono troppi
3. Allarme pertosse, il batterio sta mutando e il vaccino è meno efficace



Prevenzione e Salute

4. L'aperitivo può aiutare la linea
5. Salute, i dieci cibi top
6. Ictus, tango e Parkinson: la riabilitazione parte dalla tangoterapia

Farmaci e Salute

7. Integratori: supplementi ferro migliorano efficienza fisica donne



Proverbio di oggi.....

'O purpo s'adda cocere cu' l'acqua soja.

ASSEMBLEA ORDINARIA e Giuramento di GALENO per 150 nuovi iscritti

Ieri sera, grande partecipazione da parte dei giovani iscritti.

Grande entusiasmo per i 150 giovani farmacisti che hanno giurato in nome di Galeno. La cerimonia, svoltasi presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, è un importante appuntamento per i neolaureati che si affacciano alla professione. Un momento solenne di buon auspicio.

La manifestazione è stata destinata ai Farmacisti che hanno conseguito la laurea nel 2013 e che si sono iscritti nel 2014.

Alla presenza del presidente dell'Ordine *Vincenzo Santagada* e di tutto il Consiglio Direttivo, i neo Farmacisti sono stati simbolicamente chiamati a rinsaldare quel **"patto d'onore"** che da sempre li guida nell'esercizio della professione.

«Un evento per noi molto importante - spiega il presidente Santagada -, un impegno con il quale l'Ordine ha voluto rendere omaggio ai Colleghi, con la precisa intenzione di celebrare lo spirito d'appartenenza che da sempre anima tutti noi».

Alla serata sono intervenuti, oltre all'intero Consiglio Direttivo dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, Michele Di Iorio, presidente di Federfarma Napoli e il Direttore dell'ASL-NA 3Sud, Dr. Maurizio D'Amora.



ORDINE: Corso di VIGILANZA IN FARMACIA: come PREPARARSI alla VISITA ISPETTIVA

Stasera, serata dedicata alla Vigilanza in Farmacia.

Anche quest'anno il Consiglio dell'Ordine, propone alcune serate dedicate alla Vigilanza in

Data	ASL	Argomento	Relatori
Mercoledì 16 Aprile	ASL-NA-2 Nord	Corso di Vigilanza in farmacia: come prepararsi alla Visita Ispettiva	Dr. M. Fusco e Collaboratori

Farmacia. L'evento si svolgerà presso la sede dell'Ordine alle ore 20,45.

FARMACI E SALUTE

INTEGRATORI: SUPPLEMENTI FERRO MIGLIORANO EFFICIENZA FISICA DONNE

Integratori di ferro potrebbero migliorare le performance fisiche delle donne.

A rivelarlo un nuovo studio dell'Università di Melbourne che ha scoperto che **i supplementi di ferro migliorano in modo significativo gli esercizi fisici delle donne in età ancora fertile**. Gli scienziati hanno verificato che *le donne che assumevano integratori di ferro erano capaci di eseguire gli esercizi assegnati con un minor battito cardiaco e con maggiore efficienza*.

Si tratta del primo studio in cui i ricercatori trovano una *associazione fra l'assunzione di integratori di ferro e benefici effetti sulle performance fisiche*. Studi precedenti avevano mostrato che le donne che assumevano questo tipo di supplementi nella propria dieta sperimentavano un significativo miglioramento nella produttività lavorativa. (Agi)



L'APERITIVO PUÒ AIUTARE LA LINEA

Ma bisogna tenere d'occhio il consumo di alcolici

L'aperitivo non è un crimine nutrizionale per gli esperti. Anzi, aumentare la frequenza dei cibi è uno dei trucchetti consigliati dai nutrizionisti per limitare le porzioni e dare una spinta al metabolismo. A patto, naturalmente, di non perdere la testa davanti al buffet e non trangugiare troppi drink. Ecco le dritte degli esperti dell'**Osservatorio Nestlé - Fondazione Adi**, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica.

Piatti meno colmi - Qualche antipasto prima di pranzo o cena può aiutare a tenere a bada le porzioni. Un bell'aiuto visto che, secondo l'Osservatorio, il 46% degli italiani "non fa quasi mai attenzione alle porzioni che mette nel piatto". "L'assunzione frequente di cibo nell'arco della giornata è fondamentale per regolare la quantità assunta a ogni pasto ma va considerato l'apporto calorico totale e l'equilibrio nutrizionale giornaliero. In quest'ottica l'aperitivo, non troppo vicino ai pasti, può essere un modo per spezzare il lungo pomeriggio".

Occhio ai drink - In ogni caso, aggiunge l'esperto, "è importante fare attenzione agli alcolici". Dalla ricerca, quindi, via libera agli aperitivi, ma "senza esagerare, e soprattutto non in sostituzione della cena, che rimane uno dei pasti più importanti della giornata.

Può comunque essere una buona occasione per dedicare il giusto tempo allo spuntino". (Tgcom24)



PREVENZIONE E SALUTE**SALUTE, I DIECI CIBI TOP**

L'alimentazione deve essere sana. Ecco a cosa non dobbiamo rinunciare

L'Organizzazione mondiale della sanità (**OMS**) sottolinea l'importanza del binomio alimentazione-buona salute e considera da sempre una giusta nutrizione e la salute diritti umani fondamentali.

Una **corretta dieta** incide non solo sull'invecchiamento e sul rendimento psicofisico di una persona, ma è anche un validissimo strumento di prevenzione per molte malattie.

Gli alimenti che non dovremmo mai scordare di consumare sono ricchi di proprietà benefiche, oltre ad avere il pregio di essere **economici**.



I **limoni** contengono 22 composti anti-cancro, tra cui il **limonene**, un olio naturale che rallenta o addirittura arresta la crescita dei tumori negli animali e **glucosidi flavonici**, sostanze che bloccano la divisione cellulare nelle cellule tumorali; sono ricchi di vitamina C, utile a neutralizzare i radicali liberi legati all'invecchiamento, e di **flavonoidi**, che lavorano sinergicamente per sconfiggere le infezioni. Inoltre disintossicano il fegato.

Le **uova da allevamento all'aperto** che provengono da galline che vivono in ampi spazi dove ricercare il cibo e sentirsi libere. Le proteine delle uova, che hanno un perfetto assortimento di **amminoacidi** e vengono assorbite in maggiore quantità rispetto a quelle di altri alimenti animali, sono preziose per i bambini durante la crescita e per gli anziani che devono mantenere il loro patrimonio muscolare e osseo;

contengono **colina**, una sostanza molto importante per le cellule nervose e per gli impulsi che queste trasmettono, influenzando lo sviluppo del cervello e la memoria.

L'**hummus light** è una crema densa ottenuta dai ceci e dalla salsa di semi di sesamo, la cosiddetta *tahina*. Alla base della preparazione dell' hummus vi sono i legumi (infatti la parola araba "hummus" significa semplicemente ceci), che sono un'ottima fonte di **proteine e fibra dietetica**;

la ricchezza di ferro aiuta coloro che abbia un'anemia sideropenica;

contiene *vitamina C e antiossidanti che aiutano a combattere i radicali liberi*;

acido folico, fondamentale per una corretta formazione delle cellule sanguigne;

vitamina B6 e fitosterogeni che svolgono un'azione importante nel contrastare tumori alla mammella, uterini e intestinali.

Verdure prive di amido come *sedano, zucchine, asparagi, barbabietole, broccoli, carciofi, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, carote, cavolfiore, cetrioli, cipolle/cipolline, fagiolini, funghi, insalata, melanzane, peperoni, pomodori (salsa e succo), rape, sedano, spinaci, zucchine*.

Feta: *formaggio greco prodotto esclusivamente da latte ovino o latte ovino-caprino*, legandosi perfettamente alle foglie di fresca insalata, al gusto forte della cipolla, ai succosi pomodorini maturati al sole e alle olive nere. E' un formaggio light; semi grasso, ricco di **proteine**, con molte meno calorie rispetto all'emmenthal o alla fontina (*30 gr. di feta ha circa 75 calorie*).

Apporta proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A, contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo.

Germogli di semi delle piante alimentari che con il processo di germinazione, subiscono una sorta di “risveglio biologico”, aumentando il loro valore proteico e di aminoacidi, moltiplicando l’attività enzimatica, la presenza di vitamina C e di vitamina B12; migliorando l’assimilabilità di sali minerali.

I **germogli dei ceci** combattono l’anemia, quelli dei **ravanelli** stimolano l’appetito, quelli della **senape** sono disintossicanti per il fegato, quelli di **soia** abbassano il livello di colesterolo e regolano la pressione alta, ma i più ricchi sono quelli di **Alfa Alfa** che contengono tutte le vitamine fondamentali, abbondanti proteine e molti sali minerali.

Olio di semi: ricchi di acidi grassi polinsaturi, con una concentrazione invidiabile di acidi grassi essenziali, cioè sostanze che l’organismo non è in grado di produrre, indispensabili per restare in salute.

L’**olio di girasole** è ottimo per la bellezza di pelle e capelli;

l’**olio di germe di grano** è consigliato in caso di forte stress, agli sportivi e in tutte le condizioni di affaticamento psicofisico;

l’**olio di semi di lino** è un ottimo scudo contro le malattie cardiovascolari, infiammatorie e neurodegenerative e contro alcuni tipi di tumore;

l’**olio di arachide** è l’ideale per friggere;

l’**olio di sesamo** rafforza il sistema immunitario e riequilibra le funzioni dell’organismo;

l’**olio di soia** è ricco di acidi grassi polinsaturi, in particolare di quelli essenziali (*linoleico e linolenico*), che l’organismo non è in grado di produrre da solo e contiene anche molta lecitina, un fosfolipide utile per ripulire le arterie dagli eccessi di colesterolo;

l’**olio di vinacciolo** è molto utile per ridurre il colesterolo a patto che venga consumato in piccole dosi;

l’**olio di mais**, grazie alla presenza di vitamina E, è un egregio protettore di pelle e capelli.

Fragole: per via dell’alto contenuto di vitamina C, oltre che a favorire l’assorbimento del ferro, la fragola facilita la produzione di **collagene**, una proteina che previene le rughe e rafforza i capillari riducendo ritenzione idrica e cellulite.

Contenendo lo **xilitolo**, aiuta a prevenire la formazione della placca dentale. In ultimo, oltre al frutto possono essere utilizzate anche le foglie per la preparazione di infusi molto utili per favorire la diuresi.

Il **peperoncino** ha numerose proprietà: migliora la circolazione sanguigna e protegge il sistema cardiovascolare, anche perché è un ottimo **vasodilatatore** in grado di combattere gli effetti del colesterolo; è ricco di acidi grassi insaturi, che rafforzano i vasi sanguigni e mantengono elastici i capillari, migliorando l’ossigenazione del sangue; ha notevoli **proprietà antinfiammatorie**.

Il suo carattere piccante è dato dall’alcaloide in esso contenuto: la **capsaicina**, che favorisce la digestione.

Lo **zenzero** è un efficace rimedio contro la digestione lenta e la dispepsia e cura i disturbi quali nausea e acidità. È un ottimo carminativo e ha un effetto diuretico.

Previene la formazione di ulcere che tendono a formarsi soprattutto quando si assumono farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS).

Se applicato sulla cute integra, stimola l’afflusso sanguigno, favorendo così la circolazione; può essere usato per la cura dei reumatismi e svolge l’azione di regolatore intestinale. (*Salute, Stampa*)

SCIENZA E SALUTE

ALLARME PERTOSSE, IL BATTERIO STA MUTANDO E IL VACCINO È MENO EFFICACE

Studio australiano del centro di Ricerca sulle Immunizzazioni di Sydney: potenzialmente a rischio centinaia di migliaia di bimbi

La salute di centinaia di migliaia di bambini è fortemente a rischio. Lo dice uno studio del centro di Ricerca sulle Immunizzazioni di Sydney, secondo cui il batterio che causa la letale pertosse ha conseguito una mutazione per evadere più facilmente il vaccino finora utilizzato. "L'immunizzazione è ancora la migliore e sola protezione contro i casi più gravi, ma la sua efficacia va diminuendo" l'allarme del responsabile della ricerca.



Il nuovo batterio non produce più pertactina - La ricerca australiana evidenzia come quasi l'80% dei casi di pertosse analizzati era causato da batteri mutati che non producono più **pertactina**, una delle tre proteine aggredite dal vaccino.

Il fortissimo aumento di batteri mutati, osservato anche negli Usa e in Francia è inaspettato. "Il fatto che si sia prodotto indipendentemente in diversi paesi suggerisce che sia una sua risposta al vaccino - ha scritto sulla rivista **Emerging Infectious Disease** - Può anche significare che questi ceppi liberi da pertactina abbiano guadagnato un vantaggio selettivo sugli altri batteri, rendendo più difficile per l'organismo individuarli e distruggerli".

La raccomandazione: vaccinare i bimbi al più presto - In attesa di ulteriori ricerche, per stabilire se il batterio mutato sia più debole o più virulento, la raccomandazione è di vaccinare i bambini al più presto possibile, per prevenire l'esposizione a persone in cui l'effetto del vaccino è svanito. (Tgcom24)

ICTUS, TANGO E PARKINSON: LA RIABILITAZIONE PARTE DALLA TANGOTERAPIA

“Rendere l'impossibile una cosa possibile”, diceva del Tango Carlos Gavito, uno dei più grandi interpreti di tutti i tempi di questo ballo struggente e romantico.

Passi di danza che sono già un modello terapeutico, tanto che il Reparto di Riabilitazione Specialistica dell'Osp. S. Giuseppe di Milano ha scelto di introdurre la *tangoterapia nei protocolli clinici per i percorsi di riabilitazione dopo l'ictus, per il Parkinson, Sclerosi multipla, ma anche per le patologie croniche respiratorie.*

IL BALLO DELL'ANIMA – Anima ed equilibrio sono i punti a favore di una cura che sfrutta il fascino della musica e la possibilità di recupero più veloce delle abilità perdute grazie alle caratteristiche di questo ballo adatto a tutti: è indicato come ri-allenamento allo sforzo e alla riabilitazione in pazienti con patologie respiratorie e cardiocircolatorie e per persone affette da problemi dell'equilibrio, del controllo della postura di origine ortopedica e di natura neurologica come *Sclerosi multipla e Morbo di Parkinson*



I BENEFICI - I vantaggi del tango sono racchiusi nella necessità di compiere un preciso movimento: il corpo deve eseguirlo attivamente sfruttando cambi di peso e di direzione, torsione del busto, passi sia in avanzamento che in arretramento, pause e accelerazioni. "Passi" che aiutano a realizzare un costante miglioramento dell'equilibrio, della postura e della qualità del movimento e che l'ospedale milanese proporrà ai pazienti, dopo una prima fase sperimentale, in 2 sessioni settimanali di circa 45 minuti. (Salute, sole 24 ore)



AVVISO

Ordine

1. Auguri di Buona Pasqua

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. La salute digitale passa dalla tecnologia indossabile



Prevenzione e Salute

3. "Vegetariani più a rischio per allergie, depressione e tumori"
4. Poco zucchero nel sangue, divorzio in vista
5. Integratori a base di erbe, possibili rischi per il fegato

Farmaci e Salute

6. Ecco il gelato al Viagra, non scambiatelo per 'puffo'
7. Ideato un farmaco antimorbillo che evita la malattia e il contagio



Proverbio di oggi.....

'A gatta quanno nun po' arriva a 'o lardo, dice che fete.

ECCO IL GELATO AL VIAGRA, NON SCAMBIATELO PER 'PUFFO'

E' l'ultimo, folle esperimento del gallese Charlie Harry Francis, inventore di cibi.

L'aspetto e il colore assomigliano a quello del famoso gusto 'puffo', ma in realtà è un **gelato al Viagra**, ottenuto da un **mix di champagne e del noto farmaco** (ogni palla contiene il dosaggio minimo: 25 mg).

"Questa è la richiesta più strana che ho mai ricevuto - scrive Francis sul suo sito Lick Me l'm Delicious, che è anche il nome della sua azienda -. E' stato realizzato per il party di una celebrità di cui non posso fare il nome.

Dico soltanto che tutti sono stati molto soddisfatti del prodotto". La Pfizer, azienda produttrice del Viagra, ricorda che **l'assunzione del farmaco necessita di una prescrizione medica**. Il giovane inventore inglese si era già fatto notare, a novembre 2013, per un curioso gelato fluorescente creato in occasione di Halloween. Anche il prezzo, in quel caso, era fuori dal comune: **222\$ per un cono**. (Salute, Repubblica)





ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

La forza della Pasqua si manifesti per tutti noi in una testimonianza limpida ed incisiva nella società di cui siamo chiamati ad assumere le slide senza perdere mai la speranza, l'impegno ed il coraggio per poter costruire un futuro migliore per tutti, particolarmente per i più Giovani, scoraggiati per il loro domani.

Unitamente al Consiglio Direttivo gli Auguri più sinceri di una Buona Pasqua, serena e gioiosa ad ognuno di Voi.

Il Segretario *Giuseppe Santagada* Il Presidente *Vincenzo Santagada*



La salute digitale passa dalla tecnologia indossabile

Se già oggi possiamo controllare la nostra salute con gli smartphone, a breve si potranno aggiungere consulti a distanza e visite in remoto. E se non fai movimento paghi pegno con un'app

App per smartphone, chip sottocutanei, visite in remoto. Pazienti e big del settore medico sono pronti ad aprire le porte ad nuovo mercato. E la salute, presto, potrebbe diventare anche un business digitale. A confermarlo arriva "The Digital Health Revolution", il rapporto sulla salute digitale firmato dall'agenzia internazionale **Hotwire**.



"La Digital Health sta registrando una crescita straordinaria in tutto il mondo. Solo negli Stati Uniti nel 2013 gli investimenti in salute digitale sono cresciuti del 39% rispetto all'anno precedente, arrivando a quota 1,9 miliardi di dollari", si legge nel rapporto appena pubblicato.

Ma tra le principali tendenze in crescita, nell'ambito della salute digitale, spicca la tecnologia indossabile, la **wearable tech** grazie alla quale possiamo indossare sensori dislocati ovunque e in costante dialogo con il nostro smartphone.

Prodotti come *Fitbit*, *Nike FuelBand* e *Jawbone UP*, **bracciali che tracciano le nostre attività motorie**, contribuiscono ormai con 5 miliardi di dollari al fatturato della tecnologia indossabile. E oltre ad essere diventati oggetti alla moda, contribuiscono a tenere sotto controllo **chilometri percorsi e calorie bruciate** in un arco di tempo utile a creare banche dati significative anche per lo sviluppo di diete ad hoc per ciascuno. **"Ma perché uscire per andare a visita dal dottore, o effettuare un controllo del sangue, quando si può restare a casa?"**, si chiedono a Hotwire, alludendo alla **nuova frontiera della visita da remoto**.

Grazie a un sito come **23andme** è ormai possibile ottenere la mappa del genoma umano semplicemente inviando una provetta al laboratorio di Los Angeles.

Con poco meno di 100 dollari, si può acquistare il **misuratore di pressione da polso in tempo reale** firmato **iHealth Wireless**, che ovviamente ne registra l'andamento passo per passo sullo smartphone.

Ma con lo **sviluppo di sensori e processori sempre più sottili**, alla pari di un pacemaker per il cuore, ormai possiamo inserire dei chip sottocutanei in grado di monitorare perfino la salute di altri organi.

"Passi in avanti che si sono compiuti solo qualche anno fa", spiegano da Hotwire. Non resta proprio semplice, infatti, installare all'interno del corpo umano hardware e dispositivi ad alto tasso di rigetto, con rischi anche acuti per la salute del paziente.

Accanto all'hardware, però, ecco il software con **le app per la salute fai da te**: oggi il 20% dei possessori di smartphone ne ha almeno una, ma si stima che entro il 2017 gli utenti della categoria Salute e Benessere saranno uno su due.

"Perciò un altro fenomeno da segnalare è sicuramente **l'ascesa dell'm-health**, la mobile health, di certo tra i trend di punta del settore". Con le visite a distanza il paziente può risparmiare esborsi per spostamenti e consulti.

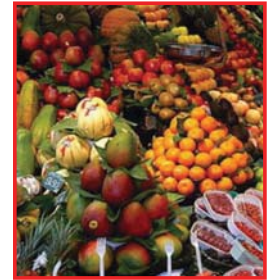
Con app come **STD Triage**, ad es., con uno smartphone è possibile richiedere **un consulto a distanza** sulle malattie sessualmente trasmissibili. E a volte l'immediatezza del riscontro tra la diagnosi del paziente e quella successiva del medico, può aiutare anche il dialogo e la somministrazione di cure personalizzate e basate sui dati registrati.

Grazie a **GymPact**, invece, una semplice applicazione per Android e iOS inchioda i più pigri alle proprie responsabilità: **l'utente sigla un patto per cui si impegna a svolgere alcuni esercizi che l'app è in grado di monitorare**. Se la tabella di marcia settimanale viene rispettata, l'utente riceve dei **premi in denaro**. Altrimenti, dal conto viene prelevata un'analogica somma come pegno per lo stralcio dell'accordo. (*Wired.it*)

PREVENZIONE E SALUTE

"VEGETARIANI PIÙ A RISCHIO PER ALLERGIE, DEPRESSIONE E TUMORI"

A sostenerlo è un team di ricerca dell'Università austriaca di Graz, che ha esaminato i dati di 1320 cittadini. "Qualità della vita ridotta a causa di una dieta poco equilibrata"



I vegetariani più sani, longevi e contenti? Forse non è così. Secondo uno studio austriaco, i cui dati sono stati pubblicati sul portale "Plos One" (e destinato a riaprire vecchie polemiche anche tra studiosi), **chi rinuncia alla carne sarebbe più a rischio di allergie, problemi mentali e persino tumori rispetto a chi mangia proteine animali all'interno di una dieta equilibrata con frutta e verdura in abbondanza.**

I rischi. In pratica, gli esperti hanno notato che chi ha scelto di abbracciare la *dieta vegetariana risulterebbe sì più attivo e meno propenso a vizi dannosi per la salute come fumo e alcol, ma al tempo stesso soffrirebbe maggiormente di ansia, depressione e allergie.* Non solo. Secondo questo studio, per i vegetariani presi in considerazione il rischio di andare incontro a **infarti o tumori sarebbe fino a 50 volte superiore.** Inoltre, i vegetariani avrebbero anche una scarsa propensione a vaccinarsi e a poca prevenzione.

Necessari altri studi. "Il nostro studio -hanno scritto gli autori - ha mostrato che gli adulti austriaci che seguono una dieta vegetariana sono meno sani in termini di allergie, tumore e problemi mentali. Inoltre, hanno una ridotta qualità della vita e più bisogno di trattamenti medici. Dunque occorre un forte programma di salute pubblica nel Paese per ridurre i rischi dovuti a fattori nutrizionali". I ricercatori, comunque, sottolineano anche il fatto che la ricerca necessita comunque di ulteriori approfondimenti. (*Salute, Repubblica*)

IDEATO UN FARMACO ANTIMORBILLO CHE EVITA LA MALATTIA E IL CONTAGIO

Sviluppato e testato con successo su animali un farmaco anti-morbillo che protegge dalla malattia gli individui infettati dal virus e ne previene la diffusione ad altri soggetti.

È il frutto della ricerca condotta presso la **Georgia State University** e l'istituto Paul-Ehrlich in Germania, pubblicata sulla rivista *Science Translational Medicine*.



Nome in codice "**ERDRP-0519**", il farmaco sperimentale si prende per bocca, costa poco ed è facile da produrre e conservare per cui potrebbe divenire un ottimo alleato del **vaccino anti-morbillo**. Ad oggi, infatti, il morbillo è tornato a colpire anche nei paesi europei, complici sia la riluttanza di molti genitori a vaccinare i propri figli, sia **l'alta virulenza del patogeno** che causa la malattia. Per di più non di rado il morbillo dà sintomi molto gravi e può persino essere fatale, quindi il farmaco potrebbe **bloccare** sul nascere **possibili focolai di infezione**. Dato per bocca a furetti infettati con un virus analogo a quello del morbillo, il farmaco salva gli animali da morte certa e riduce i sintomi della malattia e il rischio di contagio di altri animali.

Per di più gli animali infettati sviluppano immunità al morbillo, segno che il farmaco può aiutare a coprire i gap di immunità laddove la **copertura vaccinale non è ottimale**. ERDRP-0519 potrebbe dunque divenire un ottimo ausilio per proteggere i familiari di una persona che si ammala di morbillo ed evitare la formazione di focolai di infezione. (*Salute, Il Secolo XIX*)

Poco zucchero nel sangue, divorzio in vista

Un nuovo studio trova che avere bassi livelli di zuccheri nel sangue rende le persone più arrabbiate, colleriche e aggressive, e in genere più propense a litigare con il coniuge. Forse che un matrimonio, un rapporto, possa essere salvato da uno zuccherino?

Sugar, sweet, honey... in inglese; zucchero, dolcezza, miele... in italiano. Sono tutti termini che a volte si usano riferendosi alla propria metà, la persona che si ama. Accade però che delle parole che spesso usiamo tutti i giorni non sempre conosciamo il significato o l'origine.



Perché dunque “dolcezza” può significare sia un qualcosa di dolce (o zuccherato, in questo caso) che una persona amabile, premurosa?

Ma, soprattutto, **cosa c'entra con il rischio di litigio tra i partner?** Secondo un nuovo studio c'entra eccome. Anche se, in questo caso, dolce fa rima con sangue piuttosto che con amore.

E la dolcezza del sangue sarebbe strettamente imparentata con la dolcezza nei rapporti a due, o il matrimonio, ritengono i ricercatori della la Ohio State University. Essi hanno infatti scoperto che i **livelli di zuccheri nel sangue possono rendere le persone più o meno aggressive, arrabbiate e propense al litigio con il proprio coniuge.** Da questo se ne deduce che **se alti livelli di glucosio nel sangue possono essere dannosi per la salute, bassi livelli possono essere dannosi per il matrimonio.**

Coppie in pericolo per colpa di uno zuccherino è dunque quanto emerge dallo studio che ha coinvolto 107 coppie sposate al fine di comprendere come i livelli di zuccheri nel sangue fossero correlati ai litigi tra i due coniugi. E, alla fine, ha scoperto che **bassi livelli di glucosio alla sera** rendono le persone più aggressive e arrabbiate: cosa che si traduce in discussioni e litigi.

La prima parte dello studio ha valutato il grado di soddisfazione circa il proprio matrimonio da parte di entrambi i coniugi, per mezzo di domande a tema. Nella seconda parte, i partecipanti hanno ricevuto **una bambolina tipo “voodoo”** che rappresentava il proprio coniuge, insieme a 51 spilli. Il compito era quello di infilzare uno spillo ogni volta che si sentivano arrabbiati con il coniuge (*lo spillo doveva essere inserito non in presenza del coniuge, in modo che nessuno dei due sapesse se e quanti spilli l'altro avesse già conficcato*). Il periodo di test durava 21 giorni e, durante questo, i partecipanti dovevano misurare i livelli di glucosio nel sangue sia al mattino prima di colazione che alla sera, prima di coricarsi. I risultati finali, pubblicati su *Proceedings of the National Academy of Sciences*, hanno rivelato come più spilli fossero stati conficcati, più la persona si era arrabbiata con il coniuge. Ma, cosa curiosa, era che **più bassi erano i livelli di glucosio nel sangue alla sera, più spilli erano stati conficcati.** I partecipanti con bassi livelli di glucosio la sera hanno anche confermato che sentivano di essere più arrabbiati, aggressivi e che avevano più spesso alzato la voce o erano scattati per un nonnulla.

Chi, invece, **aveva più alti livelli di glucosio nel sangue era meno propenso al litigio o agli scatti d'ira.** Allora, essere “sweet” o “zuccherini” è soltanto una questione di zuccheri nel sangue? Se è così, quando il vostro partner, la sera, vi sembra più arrabbiato del solito, **provate a rabbonirlo con un dolcetto o una caramella.** In questo caso però, attenzione al diabete: per cui meglio mangiare un qualcosa che fornisca degli zuccheri più complessi come per es. i carboidrati o un frutto (magari delle fragole...), o a più lento rilascio come il miele... e chissà che anche il coniuge e la serata diventino più “honey”. (*Salute, La stampa*)

PREVENZIONE E SALUTE**INTEGRATORI A BASE DI ERBE,
POSSIBILI RISCHI PER IL FEGATO**

«Le erbe possono essere direttamente tossiche o esserlo per i metodi di estrazione, per i principi attivi che non sono mai puri e per i dosaggi che non sono controllati»

Hanno ingredienti «innocenti», come **curcuma o tè verde**, che però in alcuni casi potrebbero essere tossici. Oppure hanno un principio attivo «naturale» in etichetta, e poi si scopre che contengono **nimesulide** (farmaco antinfiammatorio non steroideo).

Medicinali e integratori a base di erbe nascondono delle insidie per il fegato pari - se non superiori - a quelle dei farmaci tradizionali, avvertono gli esperti riuniti nell'International Liver Congress che si è tenuto a Londra.



Con l'aggravante che per molte persone «*sono solo erbe*», che non vale la pena citare al proprio medico.

Il fenomeno è difficile da quantificare, ma si stima che tra 12 e 19 persone su 100mila che prendono farmaci sviluppino un problema al fegato, una cifra non alta ma significativa, se si pensa che nel 10% dei casi il paziente muore. Circa un terzo delle segnalazioni, il 31,9%, ha spiegato Dominique Larrey, epatologo della scuola di medicina di Montpellier, riguarda gli antibiotici, con in testa l'associazione *amoxicillina e acido clavulanico* che da sola conta 23% dei casi, mentre una patologia su dieci è ascrivibile alle *herbal medicines*, usate dal 32% dei malati.

Sostanze epatotossiche : «C'è una grande preoccupazione per medicinali e integratori a base di erbe, perché nei pazienti c'è la convinzione che siano prodotti naturali e quindi non possano far male, ma è sbagliato per vari motivi.

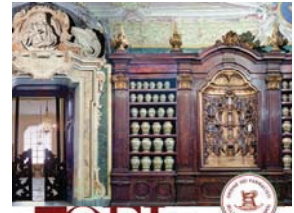
Le erbe, infatti, possono essere direttamente tossiche o esserlo per i metodi di estrazione, per i principi attivi che non sono mai puri e per i dosaggi che non sono controllati».

La stima considerata più attendibile afferma che il 9% delle segnalazioni di danni al fegato dipende da questi prodotti ma potrebbe essere più bassa della realtà, ha affermato Larrey, anche perché è emerso che il 90% delle persone che li usa non lo dice al medico, un'abitudine che può essere pericolosa, per esempio se si assumono contemporaneamente altri farmaci.

Le sostanze «naturali» epatotossiche censite finora sono più di 50. Ci sono stati casi segnalati di malattie del fegato provocate dal lievito di riso rosso, un prodotto molto usato contro il colesterolo che però può essere contaminato da un microfungo.

Emblematico poi il caso del **Fortodol**, un antidolorifico a base di curcuma che contiene nimesulide, principio attivo noto proprio per il rischio di danni al fegato. L'attenzione verso le medicine «naturali», conclude Mondelli, non deve far dimenticare che anche i farmaci tradizionali, molto più controllati, possono nascondere rischi.

«L'amoxicillina - clavulanico è il farmaco numero uno nel mondo occidentale per segnalazioni di epatotossicità, e gli antibiotici sono tra i principali nemici del fegato - ricorda -. Le cifre sono basse ma è un motivo in più per usarli correttamente». (*Salute, Corriere*)



AVVISO

Ordine

1. Auguri di Buona Pasqua

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Obesità: deficit vitamina D riduce attività fisica
3. Osteoporosi: apnea ostruttiva notturna aumenta rischio
4. Tiroide: una tipo di malattia colpisce più spesso i neri



Prevenzione e Salute

5. Risultati migliori con gli ormoni in aggiunta alla radioterapia
6. La Mal'aria di città. Tutte le malattie da polveri sottili
7. Gambe belle senza calze, in 4 mosse

Domande e Risposte

8. Perché alcune nuvole sono bianche e altre grigie?



Proverbio di oggi.....

'A neve 'int' a' sacca.

PERCHÉ ALCUNE NUVOLE SONO BIANCHE E ALTRE GRIGIE?

Il colore dipende da una caratteristica fisica chiamata riflettanza, che indica la percentuale di luce che viene riflessa dalla nuvola.

In generale, le nubi più dense hanno una **riflettanza anche del 90 % e sono quindi di colore chiaro.**

Di solito sono bianche anche le nuvole della parte più alta dell'atmosfera, perché composte da cristalli di ghiaccio che riflettono molto bene la luce.



Nere temporalesche: Anche la dimensione delle goccioline d'acqua è importante: quando queste si addensano a formare gocce più grandi (di solito, prima di un temporale), la densità della nuvola complessivamente tende a diminuire e la luce riesce ad attraversare più agevolmente gli strati superficiali: la riflettanza quindi cala e la nube apparirà grigia.

Il colore della base della nuvola, cioè della porzione più vicina alla Terra, dipende invece anche dallo spessore, oltre che dalla densità: nuvole più spesse e dense hanno di solito una base grigia, perché i raggi del sole non riescono a raggiungere gli strati più bassi. (*Focus*)



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

La forza della Pasqua si manifesti per tutti noi in una testimonianza limpida ed incisiva nella società di cui siamo chiamati ad assumere le sfide senza perdere mai la speranza, l'impegno ed il coraggio per poter costruire un futuro migliore per tutti, particolarmente per i più Giovani, scoraggiati per il loro domani.

Unitamente al Consiglio Direttivo gli Auguri più sinceri di una Buona Pasqua, serena e gioiosa ad ognuno di Voi.

Il Segretario

Torino Santoro

Il Presidente

Vincenzo Santagada



PREVENZIONE E SALUTE

RISULTATI MIGLIORI CON GLI ORMONI IN AGGIUNTA ALLA RADIOTERAPIA

La combinazione delle due cure riduce le probabilità che la malattia cresca o si diffonda nei pazienti con un carcinoma localizzato e a rischio intermedio o elevato

Gli uomini con un tumore alla prostata di piccole dimensioni e localizzato nella sola ghiandola, ma che corrono il rischio che la malattia cresca e si diffonda, traggono **maggiori benefici dall'aggiunta alla radioterapia di sei mesi di ormonoterapia.**

La notizia arriva dal convegno della Società Europea di Radioterapia Oncologica, da poco conclusosi a Vienna, e si prevede che cambierà le cure standard per questa patologia. Il professor Michel Bolla, docente di radioterapia oncologica all'Università francese di Grenoble, ha spiegato durante il congresso che «*sebbene serva un follow up più lungo per verificare gli effetti della nuova combinazione per la sopravvivenza dei pazienti sul lungo periodo, gli esiti di questa sperimentazione vanno da subito tenuti presente nella pratica clinica quotidiana.*



I risultati mostrano che la radioterapia conformazionale tridimensionale (sia a intensità modulata che no), indipendentemente dalle dosi di radiazioni utilizzate, va combinata con una terapia di *deprivazione androgenica per limitare notevolmente i rischi di una recidiva in quei pazienti che hanno un carcinoma prostatico a rischio intermedio o elevato di diffusione e crescita.*

Lo studio: Bolla e i colleghi di 37 centri in 14 Paesi hanno reclutato 819 pazienti con un carcinoma prostatico in stadio iniziale (confermato da biopsia ed esami del Psa) ma a rischio intermedio o elevato che la malattia si diffondesse ad altri organi o aumentasse nelle dimensioni.

Una metà dei partecipanti alla sperimentazione è stata curata solo con radioterapia (70, 74 o 78 Gray d'intensità), l'altra parte, oltre allo stesso tipo di radiazioni, ha ricevuto in aggiunta iniezioni di terapia ormonale (analoghi LH-RH) per abbassare i livelli di testosterone, l'ormone prodotto dai testicoli che stimola la crescita del tumore della prostata. In media i pazienti sono stati seguiti per sette anni dopo i trattamenti e i risultati hanno mostrato che chi era stato sottoposto alle due terapie combinate aveva decisamente meno probabilità di una ricaduta o che il tumore progredisse.

Risultati: A cinque anni dalla fine delle terapie, dei gli uomini curati con entrambe le tecniche mostravano chiaramente effetti migliori: «*Avevano una migliore sopravvivenza senza progressione biochimica di malattia* - ha detto Bolla -. Il tumore era avanzato nel 30% dei pazienti trattati con radioterapia e solo nel 17,5% di quelli sottoposti alle due terapie».

«Un'opzione da considerare già oggi per i malati»: Inoltre l'88,7% degli partecipanti alla sperimentazione con le due terapie e l'80,8% degli altri non aveva avuto progressione clinica di malattia (cioè il tumore non si era ripresentato, né era cresciuto o si era diffuso ad altre parti del corpo). Ovviamente ricevere due trattamenti ha comportato maggiori effetti collaterali: i problemi nell'urinare sono stati riscontrati nel 5,9% dei pazienti sottoposti al mix di cure verso il 3,6% di quanti hanno fatto solo radio e disturbi nella funzione sessuale hanno interessato il 27 % dei primi e il 19 dei secondi.

« I risultati di questo trial sono importanti e indicano che è necessario cambiare la cura standard ad oggi prescritta a questo tipo di pazienti - ha commentato radioterapia Vincenzo Valentini, presidente dell'Estro e direttore della radioterapia al Gemelli di Roma -. È chiaro che i sei mesi di ormonoterapia in più migliorano l'efficacia della terapia per i pazienti con tumore della prostata localizzato e questa opzione va quindi considerata già oggi di fronte a malati in questa condizione». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**La Mal'aria di città. Tutte le malattie da polveri sottili**

Secondo gli ultimi dati diffusi dall'Oms, l'inquinamento (ha causato nel 2012 sette milioni di morti in tutto il mondo colpendo in particolare anziani e bambini. Fra tutte le sostanze nocive, due sono considerate più pericolose: il particolato e l'ozono cosiddetto troposferico di TROMBOSI, infarto, ictus, embolia polmonare e cancro: sono alcune delle più gravi conseguenze dell'inquinamento.

Numerosi dati scientifici, infatti, dimostrano che **l'aria inquinata non causa solo malattie respiratorie, ma è un killer della salute molto più potente.**

Secondo gli ultimi dati diffusi dall'Oms, l'inquinamento (sia esterno che interno) ha causato nel 2012 sette milioni di morti in tutto il mondo colpendo in particolare anziani e bambini. Fra tutte le sostanze nocive contenute nell'aria, due sono considerate più pericolose: **il particolato e l'ozono cosiddetto troposferico.** «Dopo approfondite analisi, esperti e studiosi hanno concluso che questi veleni causano gravi malattie non solo dei polmoni e dei bronchi ma anche del cuore, del cervello, delle arterie e delle vene».



«L'aumento dello smog si traduce in un incremento dei casi di asma bronchiale, di bronchioliti del bambino, delle polmoniti, ma anche di carcinomi polmonari», afferma Sergio Harari, direttore del dip. di Scienze mediche del San Giuseppe di Milano. Ad essere più vulnerabili sono i bambini perché hanno polmoni non ancora completamente sviluppati e perché respirando a una frequenza maggiore introducono nell'organismo anche una quantità più elevata di polveri e veleni. Ma lo smog è responsabile anche dell'ictus, con una relazione che solo negli ultimi tempi è stata accertata dai ricercatori: «**Tra gli inquinanti certamente responsabili ci sono le polveri ultrasottili generate dai tubi di scappamento delle auto**», chiarisce Paola Santalucia, neurologa e vicepresidente Alt. «È proprio la loro capacità di depositarsi a livello polmonare e di provocare uno stato infiammatorio che provoca un aumento di ictus di tipo ischemico».

La relazione tra inquinamento e malattie cardiovascolari è stata confermata anche da un gruppo di ricercatori del Belgio che hanno analizzato 36 studi sulle cause scatenanti dell'infarto acuto, calcolando la percentuale di casi che si sarebbero potuti evitare nella popolazione se il corrispondente fattore scatenante fosse stato rimosso. La classifica mette in testa proprio l'inquinamento dell'aria, davanti all'attività fisica eccessiva, alcol, emozioni intense. Un'ulteriore conferma arriva da uno studio condotto dall'università di Brescia che ha individuato una significativa associazione tra i livelli di polveri sottili Pm10 e i ricoveri per eventi cardiovascolari acuti come le sindromi coronariche, l'insufficienza cardiaca, la fibrillazione atriale parossistica e le aritmie ventricolari. L'inquinamento sembra essere uno dei fattori in gioco anche per alcune forme di tumore.

Alcuni dati hanno dimostrato, infatti, che l'inquinamento dell'aria causa tumori del polmone e probabilmente anche della vescica. «Proprio sulla base di questi dati, l'anno scorso per la prima volta l'Oms ha incluso l'inquinamento dell'aria, e soprattutto il particolato, nel gruppo 1 delle condizioni carcinogeniche». Alcuni studi – fra cui un'indagine dell'Istituto Nazionale dei tumori di Milano – hanno associato il fatto di **abitare vicino ad una strada di grande traffico alla leucemia infantile, indicando come possibile responsabile il benzene.** L'aria inquinata accelera anche il declino cognitivo. Secondo uno studio appena pubblicato sulla rivista Neurotoxicology, ozono, biossido di azoto e particolato PM2.5 causano stress ossidativo e infiammazione che portano a disfunzioni e/o morte delle cellule cerebrali. Il particolato fine sarebbe l'inquinante più dannoso, anche per concentrazioni sotto i limiti consentiti dalle leggi. (salute, Repubblica)

Obesita': deficit vitamina D riduce attivita' fisica

Un deficit di vitamina D puo' contribuire alla scarsa mobilita' fra le persone gravemente obese.

A rivelarlo un nuovo studio pubblicato sul *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. I ricercatori dell'Ospedale Universitario di Dublino, Irlanda, hanno scoperto che **le persone gravemente obese che soffrivano anche di una deficienza di vitamina D camminavano piu' lentamente ed erano meno attive, complessivamente, rispetto agli obesi che avevano nel sangue i raccomandati livelli di vitamina D.**



Il cattivo funzionamento fisico può ridurre la qualità della vita e persino abbreviare la sua durata. L'obesita' grave si verifica quando l'indice di massa corporea di una persona risulta superiore a 40 e circa il 6,5% degli adulti americani versa attualmente in condizione di grave obesita'.

I ricercatori hanno esaminato i livelli di attivita' fisica e le concentrazioni di vitamina D di 252 persone gravemente obese. I partecipanti sono stati cronometrati mentre camminavano per 500 metri e salivano su e giu' su uno step per 50 volte. (Agi)

Osteoporosi: apnea ostruttiva notturna aumenta rischio

L'apnea ostruttiva notturna potrebbe aumentare il rischio di osteoporosi, in particolare fra le donne o le persone piu' anziane.

A dirlo un nuovo studio condotto dal Chi Mei Medical Center di Tainan, Taiwan, e pubblicato sulla rivista *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism (JCEM)*.

L'apnea notturna e' una condizione che causa brevi interruzioni del respiro durante il sonno. L'apnea notturna ostruttiva, la forma piu' comune di questo disordine, si verifica quando le vie aeree di una persona si bloccano durante il sonno: se l'apnea notturna non e' trattata, puo' aumentare il rischio di ictus, malattie cardiovascolari e attacchi di cuore.

Gli scienziati hanno analizzato dati relativi a 1377 persone che avevano ricevuto una diagnosi di apnea notturna ostruttiva fra il 2000 e il 2008. I risultati hanno mostrato che l'incidenza di osteoporosi era di 2,7 volte piu' alta fra i pazienti con apnea notturna, al netto di fattori relativi a eta', genere sessuale, altri problemi medici o status sociale. Inoltre, donne e individui piu' anziani erano quelli piu' a rischio.



Tiroide: una tipo di malattia colpisce piu' spesso i neri

La malattia di Graves, un disordine che colpisce la tiroide, e' piu' comune fra i neri e le persone originarie dell'Asia e delle Isole del Pacifico, rispetto ai bianchi.

A dirlo uno studio pubb. sul *Journal of American Medical Association*. Gli studiosi hanno appurato i tassi della **malattia di Graves e della tiroidite di Hashimoto** (una malattia autoimmune progressiva della ghiandola tiroidea) distinguendo per etnia. Durante il periodo di studio, durato dal 1997 al 2011, ci sono stati 1378 casi di malattia di Graves nelle donne e 1388 casi negli uomini. Rispetto ai bianchi, il tasso di malattia di Graves era significativamente più elevato nei neri e fra le persone originarie dell'Asia e dell'Isole del Pacifico. In contrasto, le tiroiditi di Hashimoto erano più diffuse fra i bianchi. (Agi)

GAMBE BELLE SENZA CALZE, IN 4 MOSSE

Con il caldo, non ci sono più scuse che tengano: si tolgono le calze! Ecco come avere gambe belle in tempo per l'estate

Il **caldo**, il sole e la vita all'aria aperta non si sposano bene con **calze** e leggings. Anzi, il rialzo termico e la voglia di conquistare un bel colore dorato, invitano a togliere calze e *coperture* varie il più presto possibile. Inoltre, la salute e il benessere delle gambe beneficiano dell'esposizione all'aria e ai raggi del sole (moderata e usando il buon senso). Se in inverno ci si è date alla **vita sedentaria** e al *fitness* divano-frigorifero, allora bisognerà correre immediatamente ai ripari. Anche se le giornate si fanno via via più tiepide e il countdown procede spedito, infatti, è possibile riconquistare subito **gambe belle e sane**, da esibire al sole!

No ai bagni caldi: D'ora in avanti, solo doccia! Una delle azioni più deleterie per chi ha **gambe gonfie**, appesantite o poco toniche, è il **bagno caldo**. Infatti, le immersioni prolungate in acqua calda altro non fanno che rallentare ulteriormente la **circolazione**, aumentando la stasi venosa e facendo uscire allo scoperto **capillari** e vene varicose. Inoltre i tessuti, con la combinazione staticità più acqua calda, perdono ancora più tonicità. Quando si avvicina l'estate è quindi opportuno abbandonare acqua calda e fumante in vasca per aprire le porte a getti di acqua fresca e corroborante. Complice anche la voglia di rinfrescarsi, le docce tiepide saranno ancora più piacevoli. Si può, però, ottenere ancora di più per la bellezza e la salute delle gambe, e tutto con un semplice doccia. **Come?** Facendola terminare con **getti** di acqua fresca indirizzati su caviglie, polpacci, glutei e fianchi. L'importante è che seguano sempre il verso **dal basso** verso l'alto, per favorire il **microcircolo**. Se le gambe sono gonfie, può essere utile riattivare la circolazione alternando docce calde e fredde: la famosa **doccia scozzese**, ottima appunto per chi soffre di gonfiori generalizzati e poca tonicità. Ma se le vene e i capillari sono molti ed evidenti, allora la **fragilità** del sistema circolatorio è troppo elevata per sottoporla allo stress caldo-freddo della doccia scozzese. In questo caso, meglio optare per semplici (ma benefiche) docce rinfrescanti.

Idratare dall'interno: Tanta acqua per gambe leggerissime. Il dogma pre-estate è sempre lo stesso: bisogna bere di più! E si tratta di un consiglio-diktat davvero corretto proprio perché il nostro **organismo** necessita di un costante apporto di **idratazione**.

Ma a cosa serve tanta acqua e come berla? L'**acqua** serve a idratare i tessuti, a favorire la **circolazione**, il drenaggio dei liquidi e lo smaltimento delle **tossine**. Inoltre, l'acqua ristabilisce i corretti livelli di energia psico-fisica, favorendo un benessere a 360° per corpo e mente. La quantità d'acqua necessaria a una donna adulta dipende da svariati fattori: condizione psicofisica generale, patologie in atto, stati di **gravidanza** o allattamento, stagione dell'anno, livello di umidità dell'ambiente, ecc.. Diciamo, però, che in media una donna dovrebbe bere almeno **un litro e mezzo** di acqua al giorno, più **verdura** e frutta in quantità (ricchissime di acqua vitaminizzata e mineralizzata). Un altro consiglio è quello di *spalmare* il consumo di acqua durante il corso della giornata, assumendola a piccoli sorsi.

Quale acqua bere? Se si soffre di **ritenzione idrica**, gonfiore delle gambe, cellulite e stasi venosa, è consigliata un'acqua a basso contenuto di **sodio**. Questa tipologia di acqua oligominerale, infatti, favorisce la diuresi e dunque la risoluzione di fastidi come la ritenzione idrica e gli **edemi** alle gambe.

Favorire la circolazione: Niente grasso, è solo gonfiore

Anche le donne più magre possono soffrire di **gonfiore** alle gambe e problemi estetici agli arti inferiori. Ma, solitamente, coloro che si allenano costantemente non hanno questo tipo di problema. La chiave sta nella **circolazione**: se il microcircolo è lento, infatti, le pareti venose si dilatano e le gambe si **gonfiano**. Viceversa, con un corretto **drenaggio** anche gli arti riacquistano vitalità e tonicità.

Per favorire la corretta circolazione, è necessario intervenire su diversi fronti: partendo dalle **calzature**.

Vietatissimi i tacchi a spillo indossati per ore, così come le **ballerine piatte**. (*Donna moderna*)





Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

1. Dormire poco da giovani può rendere difficile il sesso da adulti
2. Un cerotto alla nicotina per combattere l'epilessia notturna
3. Soluzioni disinfettanti per lenti a contatto inefficaci contro un batterio che causa gravi infezioni
4. Un gas speciale per partorire senza dolore



Prevenzione e Salute

5. La sedentarietà è la prima causa per le malattie croniche
6. Troppo sale «gonfia» e fa ingrassare
7. Quattro ore di camminata per smaltire l'uovo di Pasqua

Domande e Risposte

8. La tosse è un riflesso contagioso?



Proverbio di oggi.....

Pe' vintinov'e trenta

LA TOSSE È UN RIFLESSO CONTAGIOSO?

Sì. La tosse è un riflesso solo in parte controllato (e controllabile) coscientemente: si può tossire per liberare le vie aeree, e in questo caso il riflesso è involontario.

Ma si può tossire anche volontariamente, per es. per attirare l'attenzione. Si può infine tossire se lo fa qualcuno che si trova vicino a noi, proprio come accade per lo sbadiglio o per la risata, sebbene nel caso della tosse l'effetto sia meno marcato. Osservazioni condotte all'Univ. del Maryland (Usa) mostrano infatti che **la frequenza dei colpi di tosse aumenta nei soggetti che vedono altre persone tossire.**



Il rumore attivatore: Il meccanismo che sta alla base di questo comportamento involontario non è ancora noto, ma esistono due ipotesi.

1. *la tosse contagiosa allo stesso modo della risata e dello sbadiglio: quando sentiamo un suono, il cervello istintivamente si attiva per riprodurlo.*
2. Il secondo meccanismo invece è più legato a questioni di salute. La tosse degli altri sarebbe infatti percepita come un segnale di allarme (per es., nell'aria potrebbe esserci una sostanza tossica) che spinge quindi involontariamente a pulire le proprie vie aeree. (Focus)

LA SEDENTARIETÀ È LA PRIMA CAUSA PER LE MALATTIE CRONICHE

Nel nostro Paese, ben 23 milioni di italiani, pari al 40% della popolazione, non praticano alcuna attività sportiva.

Una vera e propria epidemia di sedentarietà, che è la prima causa dell'insorgenza di patologie oncologiche, metaboliche, cardiovascolari e osteoarticolari. Tra costi diretti e indiretti di uno stile di vita all'insegna dell'inattività, lo Stato è costretto a sborsare ogni anno circa 60 miliardi di euro. Gli individui che mantengono uno stile di vita attivo hanno una minore probabilità di ammalarsi. L'esercizio fisico rappresenta un vero e proprio "farmaco", fondamentale nella prevenzione e nella cura di numerose patologie. (Sani e Belli)



PREVENZIONE E SALUTE

TROPPO SALE «GONFIA» E FA INGRASSARE

Gli esperti dicono da tempo che non andrebbe aggiunto sale alle preparazioni, almeno nei primi due anni di vita, per non condizionare il gusto dei bimbi

Il sale può favorire l'obesità? Sembrerebbe proprio di sì, stando a quanto dice una recente ricerca, pubblicata su *Pediatrics*.

Studio: I ricercatori hanno valutato, in 766 adolescenti,

- i consumi di sodio,
- la composizione corporea,
- il grasso sottocutaneo e viscerale,
- i livelli ematici di marcatori dell'obesità e dell'infiammazione.

Risultati: Elevati apporti di sodio sono risultati associati con l'adiposità e con la presenza nel sangue di una citochina secreta dalle cellule immunitarie che contribuisce all'infiammazione cronica, indipendentemente dagli apporti calorici.

I ricercatori ipotizzano che *l'associazione fra sodio e obesità, già osservata in altri studi, ma sinora attribuita solo al fatto che più si mangia (e per questo si ingrassa), più sale si consuma, possa invece essere dovuta proprio anche al sodio.*

Insomma, un eccesso di sale non solo può favorire la ritenzione idrica (come già sappiamo), *ma potrebbe facilitare anche l'accumulo di grasso.*









«Noi tutti consumiamo molto più sale di quanto ne serve - commenta Andrea Vania, prof. di Pediatria e resp. del Centro di dietologia e nutrizione pediatrica del Policlinico Umberto I di Roma - e questo favorisce, come dice lo studio, *l'insorgere di obesità, con relativa componente infiammatoria, ma anche di ipertensione e processi aterosclerotici.*

Tutte le principali organizzazioni che si occupano di salute e alimentazione ribadiscono da tempo l'opportunità di **non aggiungere sale ai cibi almeno nei primi due anni di vita**, per non abituare i bambini a una dieta troppo salata (che è cosa diversa da sapida), dal momento che tale abitudine una volta acquisita è difficile da perdere».

Che cosa si può fare per bambini e adolescenti già abituati a consumare troppo sale?

«È sempre possibile rieducare il palato a cibi meno salati, soprattutto se lo si fa gradualmente. Ricordiamo però che non basta ridurre il sale aggiunto, che dovrebbe essere comunque quello iodato, ma va limitato sia il consumo di cibi notoriamente salati, sia quello di alimenti che, pur non essendolo, possono comunque contribuire in modo significativo ai consumi di sodio (come *pane, brioches, cereali da colazione*)».

«Come emerge dal progetto HELENA, uno studio europeo cui hanno partecipato anche adolescenti italiani, solo considerando il sodio già assunto con gli alimenti si raggiunge il limite che l'OMS consiglia di non superare: circa 2 grammi al giorno, pari a 5 grammi di sale». (*Salute, Corriere*)

A CONFRONTO					
Alimenti	Porzione	Sodio (mg)	Alimenti	Porzione	Sodio (mg)
 Prosciutto crudo	3-4 fette	1000	 Ketchup	1 cucchiaino da tavola	160
 Focaccia	100 grammi	790	 Corn flakes*	4 cucchiaini da tavola	150
 Salame Milano	8-10 fette	780	 Pane	50 grammi	150
 Cracker salati*	4	320	 Patatine in sacchetto*	25 grammi	110

Fonte: INRAN *informazioni dalle etichette nutrizionali CORRIERE DELLA SERA

PREVENZIONE E SALUTE**QUATTRO ORE DI CAMMINATA
PER SMALTIRE L'UOVO DI PASQUA**

In alternativa si può optare per un'ora e venti di corsa, o ancora 61 minuti di burpees, esercizi a corpo libero che fanno lavorare i muscoli

Smaltire un uovo di Pasqua di cioccolato del «peso» di circa 800 calorie? Può costarci fino a quattro ore di camminata non stop.

O in alternativa un'ora e venti di corsa, o ancora 61 minuti di burpees, esercizi a corpo libero che fanno lavorare i muscoli.

Questo il monito dell'esperto di fitness inglese Darren Casey, che in occasione delle feste pasquali fornisce dei consigli «brucia- calorie»: *una vera e propria tabella di marcia a cui attenersi se a tavola non ci si vuole privare del piacere di mangiare le uova di cioccolato ma poi si provano inevitabilmente dei sensi di colpa.*

Al latte o fondente: Se **l'uovo è al cioccolato al latte** e ne mangiamo approssimativamente un pezzo abbondante, pari a 180 calorie - spiega Casey - per «tornare in pari» con le calorie dobbiamo fare circa una delle seguenti fasi:

- **cinquanta minuti di camminata**
- **20 minuti di corsa a velocità molto sostenuta.**
- *training metabolico, fatto di esercizi molto duri da sostenere per otto minuti circa*
- *burpees, gli esercizi a corpo libero, per 13 minuti.*

Se invece **l'uovo è al cioccolato fondente** e ne mangiamo poco meno della metà (approssimativamente 250 calorie) per smaltire le calorie ingerite necessitiamo di:

- *un'ora e 15 minuti di camminata non stop,*
- *35 minuti di corsa a ritmo sostenuto*
- *17 minuti di training metabolico*
- *19 di burpees. (Fonte: Ansa)*

**DORMIRE POCO DA GIOVANI PUÒ
RENDERE DIFFICILE IL SESSO DA ADULTI**

Analizzati i cicli di sonno dei moscerini della frutta: quelli che riposavano.

I ragazzi non dovrebbero mai essere rimproverati perché dormono troppo. Secondo uno studio della Università della Pennsylvania, pubblicato sulla rivista *Science*, *le lunghe dormite da giovanissimi sono fondamentali per lo sviluppo corretto del cervello e incidono sulla futura capacità di riprodursi.*

Difficoltà nel corteggiamento: Le giovani mosche «dormono molto più di quelle adulte, un comportamento che si ripete in tutto il regno animale.

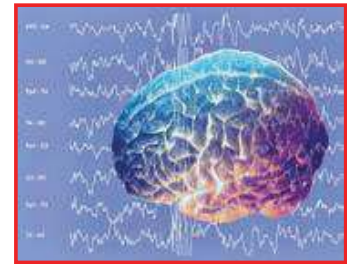
Ma cosa succede quando i cuccioli non riposano bene? I ricercatori hanno utilizzato insetti geneticamente manipolati, riducendo la loro capacità di sonno e agendo su alcuni circuiti che producono dopamina. Seguendo poi gli insetti nel corso della crescita, si è visto che quelli che hanno patito carenza di sonno non sono in grado da adulti di mettere in campo le giuste pratiche di corteggiamento. **Il risultato?** Problemi di accoppiamento. La questione ora è capire come questi risultati si possano estendere anche agli esseri umani. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

UN CEROTTO ALLA NICOTINA PER COMBATTERE L'EPILESSIA NOTTURNA

Aumentano gli attacchi epilettici in chi inizia a fumare. Da qui l'intuizione degli studiosi dell'utilità del cerotto alla nicotina in soggetti che hanno la mutazione di un gene

I neurologi israeliani del Wofson Medical Center di Holon riportano sulla rivista *Epilepsia* l'insolito caso di una diciannovenne liberata in maniera insolita da un'epilessia frontale refrattaria a ogni trattamento, che la ragazza si trascinava da otto anni. Dopo aver tentato invano 15 diverse terapie compresa la **neurostimolazione vagale**, i ricercatori hanno cominciato a sospettare che si trattasse della stessa forma genetica di epilessia notturna di cui soffriva un suo cugino, nonostante gli attacchi colpissero la ragazza di giorno. Il mancato riscontro di lesioni che potessero giustificare la comparsa degli attacchi e il progressivo sviluppo di declino psichico e di disturbi del linguaggio a partire dai 13 anni giocava a favore di tale ipotesi.



Forma rara: Questa epilessia è una forma rara, nota con la sigla **ADNFLE**, acronimo di *autosomal dominant nocturnal frontal lobe epilepsy*, cioè **epilessia notturna frontale di tipo autosomico-dominante e colpisce in genere l'infanzia**: i problemi cognitivi sono legati a mutazioni dei geni che hanno a che fare con la formazione dei recettori nicotinici cerebrali (CHRNA4 e CHRN2) che sono di tipo colinergico, cioè funzionano ad acetilcolina, un neurotrasmettitore attivante. *Se sono iperespressi si verifica un'alterata tendenza all'eccitazione dell'attività elettrica cerebrale.*

Vietato fumare : In effetti chi ha questa epilessia, se crescendo inizia a fumare, favorisce gli attacchi. Indagando su questo aspetto, i ricercatori israeliani hanno scoperto che alcuni colleghi norvegesi (7 casi) e australiani (1 caso) avevano scoperto anni prima che **il cerotto alla nicotina può avere un'insospettata efficacia in soggetti con una mutazione accertata del gene CHRNA4**. Anche se il corredo genetico della loro giovane paziente non evidenziava mutazioni dei geni CHRNA4 e CHRN2 e i suoi attacchi erano diurni, i ricercatori hanno provato ugualmente a usare un patch transdermico alla nicotina.

Intuizione corretta: Gli **accessi convulsivi sono completamente scomparsi nel giro di un mese e si è anche normalizzato il suo tracciato elettroencefalografico** che, fino a quel momento, aveva invece sempre indicato una chiara sofferenza di tipo convulsivo. La ragazza si è sentita più lucida mentalmente e il suo linguaggio è indubbiamente migliorato. Secondo gli Autori la *nicotina somministrata in questo modo* (in media 7 mg in 24 ore piuttosto che in qualche minuto come con le sigarette) *ha desensibilizzato in maniera indiretta i recettori colinergici della nicotina.*

Quando invece vengono iperattivati da una sigaretta, questi recettori generano potenziali elettrici eccitatori. Perdendo la loro ipereccitabilità, sono diventati refrattari all'attivazione e quindi allo scatenamento degli attacchi. Si tratta solo del primo caso di remissione davvero completa di una ADNFLE intrattabile, ma gli autori suggeriscono di prendere in considerazione questo tipo di terapia tenendo ovviamente conto delle conseguenze a lungo termine che, per quanto ovviamente inferiori a quelle del fumo, il patch può comunque determinare soprattutto a livello cardiaco o renale (ritenzione di sodio). (*Salute, Corriere*)

Soluzioni disinfettanti per lenti a contatto inefficaci contro un batterio che causa gravi infezioni

Un noto batterio causa di gravi infezioni è stato trovato essere divenuto resistente anche alle soluzioni disinfettanti, o antisettiche, per le lenti a contatto. Questo fattore espone alla cheratite, un'infezione oculare che può anche portare alla cecità

Gli **utilizzatori di lenti a contatto potrebbero essere a rischio cheratite**, un'infezione che interessa la cornea e che, a seconda della gravità, può far poco danno o anche portare alla cecità.

Il colpevole si farebbe beffe delle soluzioni disinfettanti per le lenti a contatto che, se nella maggioranza dei casi fanno il loro dovere, si è scoperto potrebbero **non essere in grado di contrastare efficacemente un batterio** divenuto in parte resistente.



Il batterio in questione è lo *Pseudomonas aeruginosa*, già noto per essere implicato nella maggioranza delle infezioni ospedaliere, tra cui quelle della pelle, delle ossa, dell'orecchio, del sistema respiratorio, circolatorio, urogenitale, digerente e nervoso. E, naturalmente, anche dell'occhio, come causa di ulcere corneali e cheratite. L'agente patogeno, che vive in ambienti umidi e **si può tramettere anche per contatto**, e dunque stato trovato dai ricercatori dell'Università di Liverpool, essere *resistente al trattamento antibatterico delle soluzioni per lenti a contatto, laddove invece la maggior parte dei ceppi batterici è stata debellata in 10 minuti.*

Il *P. aeruginosa* - ceppo 39016 è stato quello che è riuscito a sopravvivere oltre quattro ore al trattamento antisettico, un periodo molto più lungo di quello associato al ceppo di riferimento. Questo batterio è lo stesso che viene **associato ai più gravi casi di cheratite**, che richiedono un più lungo tempo di guarigione – con tutte le conseguenze negative che questo comporta.

Presentando i risultati dello studio alla "Society for General Microbiology Annual conference" di Liverpool, il principale autore dello studio, dott. Craig Winstanley, ha detto che **la cheratite microbica può essere devastante per un paziente** ed è importante che il rischio di sviluppare questa condizione possa essere ridotto nei portatori di lenti a contatto, migliorando le soluzioni disinfettanti in modo che riescano a uccidere anche questo ceppo batterico divenuto resistente.

Attenzione dunque al tipo di soluzione che si utilizza e che non vi sia presenza di questo ceppo batterico, anche se capirlo forse non è così semplice. (*Salute, La Stampa*)

Il parto con il gas per non soffrire: nel trevigiano si sperimenta la nuova tecnica

UN GAS SPECIALE PER PARTORIRE SENZA DOLORE.

Arriva dall'Inghilterra e in Italia lo usano in pochissimi ospedali.

Fra questi c'è il reparto di ostetricia di Montebelluna che da un paio di mesi ha cominciato ad applicare, a livello sperimentale, la rivoluzionaria procedura che potrebbe davvero cambiare l'approccio al parto di molte donne.

Un tipo di parto cui in città ricorre l'85% delle donne (ben oltre le mille su 1400 parti), una percentuale altissima, in linea con i migliori parametri.



Un notizia rivoluzionaria. «*Si tratta di un gas che arriva dall'Inghilterra e che allevia il dolore; consiste nel protossido di azoto e viene inalato dalla donna attraverso una mascherina collegata ad una bombola, nel momento in cui arrivano le contrazioni.* Al momento lo stiamo provando a livello sperimentale, dato che richiede una specifica preparazione del personale e della gestante: vorremmo riuscire a inserirlo come offerta da protocollo». (*Salute, Il Mattino*)



farmaDAY



FOFI 100 ANNI 1912-2012

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno III – Numero 396

Mercoledì 23 Aprile 2014, S. Giorgio

AVVISO

Ordine

1. Farmacopea europea 8° ediz.: pubblicati capitoli generali e monografie nelle lingue inglese e francese

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Ci si può fidare del «dottor-tablet» che controlla la nostra salute?
3. Da viso a viso, il contagio dello stress



Prevenzione e Salute

4. Addio sport e vita sociale per colpa delle chiazze

Alimenti e Salute

5. Tutti i benefici delle banane

Farmaci e Salute

6. Prodotto contro epilessia potrebbe mitigare alcolismo



Proverbio di oggi.....

Nun se sape tenè tre cicere mmocca

Non sa tenersi tre ceci in bocca (non è capace di tenere un segreto)

ORDINE: FARMACOPEA EUROPEA 8° EDIZ.: PUBBLICATI CAPITOLI GENERALI e MONOGRAFIE nelle LINGUE INGLESE e FRANCESE

Decreto 13.3.2014 (GU n. 85 del 11.4.2014 S.O. n. 35) con decorrenza dal 1 gennaio 2014

I testi sono in vigore nel territorio nazionale come facenti parte della Farmacopea Ufficiale della Repubblica Italiana e sono esclusi dall'ambito di applicazione della disposizione contenuta nell'art. 123 TULS RD 1265/1934, **PERTANTO NON È OBBLIGATORIO DETENERNE COPIA IN FARMACIA.**

PRODOTTO CONTRO EPILESSIA POTREBBE MITIGARE ALCOLISMO

L'ezogabina, un farmaco usato per combattere gli attacchi di epilessia, può contribuire a ridurre l'eccessivo consumo di alcol.

A rivelarlo un nuovo studio che compare sulla rivista *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, che riporta la prima prova che **l'alcolismo potrebbe essere trattato agendo su un meccanismo di regolazione dell'attività cerebrale nota come canale di modulazione Kv7.**"



Queste scoperte sono molto importanti perché l'ezogabina agisce aprendo un particolare tipo di canale potassio nel cervello, chiamato Kv7, che regola le attività nelle aree del cervello che si pensa siano responsabili degli effetti di ricompensa dell'alcol". Questa ricerca, indica in generale che i farmaci, come **l'ezogabina, che aprono i canali Kv7 potrebbero avere un ruolo decisivo nel trattamento dell'alcolismo.** (Agi)

SITO WEB ISTITUZIONALE: www.ordinefarmacistinapoli.it

[iBook Farmaday](#)

E-MAIL: @ ordinefa@tin.it; info@ordinefarmacistinapoli.it

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



ADDIO SPORT e VITA SOCIALE per COLPA delle CHIAZZE

Imbarazzo, dolore, prurito: secondo gli esiti di un nuovo studio, la psoriasi interferisce notevolmente con le attività del tempo libero in oltre la metà dei pazienti

Che la psoriasi mini la qualità di vita di chi ne soffre è un dato ormai certo. Un recente studio finlandese apparso sull'ultimo n. della rivista **European Journal of Dermatology** ha evidenziato fino a che punto le lesioni possano interferire con la vita dei pazienti che finiscono persino per abbandonare completamente lo sport o le attività preferite nel tempo libero.



Chi ne soffre diminuisce le attività sociali: Questa malattia della pelle, che interessa oltre due milioni di italiani, **influenza vari aspetti della vita quotidiana** e, come ha recentemente ribadito anche l'Oms, a seconda della gravità e della localizzazione delle lesioni, **i soggetti affetti da psoriasi possono provare un marcato disagio fisico e psicologico.**

Diverse ricerche hanno messo in luce che *non sono pochi i pazienti che cambiano in modo radicale le proprie abitudini sociali a causa della malattia: si sentono limitati nell'andare al mare o nel praticare alcuni sport, evitano di indossare abiti corti o senza maniche per il timore che si vedano le chiazze e sono fortemente influenzati nei loro rapporti con gli altri* (sul lavoro, nella vita sociale, ma anche nell'intimità) dalla presenza delle lesioni rossastre e che tendono a squamarsi, tipiche manifestazioni della patologia.

«La psoriasi può avere un enorme impatto su qualità di vita - conferma F. Prignano, dir. medico di Dermatologia dell'azienda sanitaria fiorentina. E questo purtroppo si traduce spesso in una diminuzione delle attività sociali, per cui troppo spesso chi ne soffre in maniera più o meno grave rischia di isolarsi».

Oltre la metà dei pazienti dice addio a sport e hobby. Recenti dati indicano che i soggetti affetti da psoriasi sono meno propensi a svolgere attività fisica per ragioni sia di carattere fisico (fastidio, prurito o dolore) che di natura psicologica (stati depressivi correlati alla patologia).

Ora lo studio finlandese, basato sulle risposte date a questionari mirati sul tema da quasi 300 malati, permette di quantificare anche il peso della psoriasi nel tempo libero.

Secondo gli esiti dell'indagine *più della metà dei pazienti (51,9%), in particolar modo i più giovani, ha ridotto o completamente abbandonato sport o hobbies.*

L'attività fisica è stata abbandonata da oltre il 30% degli interpellati ed è stata ridotta dal 23,7%.

A dire addio alla vita sociale, specie nei casi in cui le lesioni possono creare imbarazzo, è stato poi il 29 % dei malati, mentre il 21,4% l'ha «soltanto» ridotta.

A fronte di questi numeri i ricercatori hanno giudicato notevole l'influenza negativa delle lesioni sul tempo libero dei malati:

sul fronte psicologico, l'isolamento non può che peggiorare lo stato dei pazienti;

mentre l'abbandono dell'esercizio fisico non solo mina il benessere in generale, ma può avere conseguenze negative anche direttamente sulla malattia, visto che l'attività fisica genera benefici effetti sui livelli d'infiammazione sistemica (la psoriasi è una patologia infiammatoria cronica) e contribuisce a prevenire le complicanze cardiovascolari.

«Alcune lesioni - come quelli al palmo delle mani o sulle piante dei piedi possono interferire pesantemente con certi sport, così come è facile immaginare l'imbarazzo che si può provare ad esempio andando in piscina. Per questo è fondamentale che i pazienti diagnosticare la malattia negli stadi precoci e instaurare un rapporto con un dermatologo esperto. [Le cure a disposizione](#), infatti, sono molte (**da quelle topiche, alla fototerapia, ai farmaci**) ed efficaci, per cui si può convivere bene con la psoriasi senza dover rinunciare a sport e vita sociale». (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE**CI SI PUÒ FIDARE DEL «DOTTOR-TABLET»
CHE CONTROLLA LA NOSTRA SALUTE?**

Verso un registro delle «app». Per i tanti software che misurano parametri vitali, e danno consigli, servono garanzie su validità e privacy

Ce ne sono davvero per tutti i gusti e sembra non passi giorno senza che ne nasca una nuova: oggi esistono app (software installati su cellulari o tablet) per ricordarci quando:

- prendere i farmaci,
- gli appuntamenti dal medico o le vaccinazioni,
- per tenere un diario alimentare e aiutarci a perdere peso,
- per monitorare glicemia o pressione,
- per aiutarci a smettere di fumare.

Sono solo alcuni es.: secondo le ultime stime le app mediche disponibili per smartphone e tablet sono già più di 40mila e crescono a un ritmo vertiginoso, tanto che per questi strumenti si ipotizzano 500 milioni di utilizzatori entro il 2015, mentre nel 2018 metà di tutti gli utenti di smartphone del pianeta avrà scaricato sul cellulare almeno una app medica.

In questo mare sterminato di applicazioni di ogni genere perdere la bussola pare più che probabile: così non stupisce che l'UE abbia pubblicato nei giorni scorsi un **Libro Verde sulla «mobile health»**, in cui si affronterà anche il settore app, cercando di capire come regolamentarlo, ad es. per garantire la protezione dei dati personali, i diritti e la sicurezza dei pazienti.

Alcune app, ad esempio, sono considerate dall'FDA alla stregua di veri dispositivi medici, e come tali devono sottostare a regole stringenti. Lo sono, per es.,

- le app che trasformano lo smartphone in una sorta di elettrocardiografo portatile per la diagnosi delle aritmie,
- quelle che servono a gestire il diabete, dando indicazioni su come modificare la terapia insulinica in base alle misurazioni di glicemia.

In questi casi l'ente statunitense richiede che l'app venga sottoposta a un processo di revisione prima di essere messa sul mercato, non necessario invece per applicazioni con meno implicazioni dirette sulla salute dei consumatori, ad es. perché aiutano a gestire una malattia cronica senza però dare indicazioni di trattamento, perché danno soltanto informazioni sulle patologie o perché facilitano semplicemente l'interazione fra paziente, medici e strutture sanitarie.



Le regole sono necessarie perché, se a prima vista l'idea di scaricare un'app medica sul cellulare può sembrare innocua, alcuni rischi per i pazienti invece esistono, eccome.

«Una delle maggiori criticità è l'uso da parte di un generico utente-paziente che potrebbe non avere adeguate conoscenze e competenze.»

Ciò può portare a errori e disattenzioni che alterano il funzionamento delle app, o a interpretazioni scorrette dei dati o dei risultati ottenuti, favorendo diagnosi e quindi terapie "fai da te" che possono avere effetti anche gravi sulla salute.

Inoltre, con un'offerta sempre più vasta e differenziata delle app esistono difficoltà e potenziali pericoli pure al momento della scelta, se non è condotta su consiglio del medico:

è frequente avere dubbi e perplessità sulla qualità dell'app scaricata o passare ore sui numerosi "app store" alla ricerca, spesso infruttuosa, dell'applicazione "giusta" secondo i propri criteri di autodiagnosi o le proprie esigenze, che peraltro non necessariamente sono quelle reali».

Detto ciò, è tuttavia chiaro il potenziale positivo delle app mediche: molte possono snellire il rapporto medico-paziente, *facilitare l'uso della telemedicina per ridurre i costi della sanità*, aiutare i malati cronici a seguire meglio le terapie.

E secondo l'OMS, *l'80% dei casi di diabete, malattie cardiovascolari e ictus potrebbero essere prevenuti proprio con una migliore auto-cura, di cui le app potrebbero diventare un tramite semplice e alla portata di tutti.*

Per riuscirci però devono avere un «**bollino di qualità**»: le associazioni di pazienti si sono espresse in questo senso sulla piattaforma MyHealthApps, dedicata alla «recensione» delle applicazioni mediche, chiedendo che vengano definiti standard e regole precise.

«Anche il **Ministero della Salute** ha avviato alcuni progetti su questa linea: una volta monitorata la situazione attuale dal punto di vista normativo, tecnologico e procedurale arriveremo a una proposta di classificazione delle app sanitarie in un apposito Registro.

Inoltre, saranno definite le integrazioni normative necessarie per avere un'adeguata regolamentazione specifica e verrà realizzato un "**Portale WEB di Servizi**" sperimentale, per le procedure e i controlli di "certificazione" delle app mediche, dove anche gli sviluppatori potranno trovare indicazioni e linee guida».

«Oggi - prosegue Marletta - consideriamo come **dispositivi medici software che vengono montati su apparecchi destinati a svolgere funzioni sanitarie**, ad es. *macchinari per ecografie o TAC.*

Le **app, invece, sono software con finalità mediche installati su strumenti come cellulari o tablet, nati per tutt'altri scopi.** Per questo è necessario "guidare" il settore, indagandone le specificità e dando regole ad hoc».

Anche i pazienti se ne rendono conto: in uno studio condotto qualche mese fa su 250 persone di 16 Paesi, fra le cinque caratteristiche che la maggioranza ritiene appannaggio indispensabile delle app mediche spiccano proprio **credibilità e sicurezza**, accanto a **facilità d'uso e reale capacità di aiutare a tenere meglio sotto controllo le malattie.**

Stesse richieste da parte dei medici, come osserva Ovidio Brignoli, vicepresidente della Società Italiana di Medicina Generale:

«Si tratta di un'evoluzione della medicina con molti tratti positivi, ma va gestita e regolamentata. L'essenziale è che il medico insegni al paziente come usare le app più adatte alle sue esigenze, nel modo più corretto, standogli accanto: sono strumenti utili, ma non devono mai sostituire la relazione con il curante.»

Devono favorire e estendere la comunicazione, non annullarla o distorcerla».

(salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE**DA VISO A VISO, IL CONTAGIO DELLO STRESS**

Anche attraverso lo schermo televisivo, i segnali di tensione che si "leggono" nel volto degli altri, fanno aumentare i livelli di cortisolo nel sangue

Le goccioline di sudore sulla fronte del vicino di scrivania, la fronte aggrottata di un genitore preoccupato ma anche l'espressione di dolore di un ospite televisivo possono contagiarti lo stress. **Alla stregua di un raffreddore, infatti, la tensione percepita nel volto degli altri ci viene trasmessa.** Questo il risultato di uno studio condotto presso il **Max-Planck-Institut** e il **Politecnico di Dresda**.



Il voyeurismo dello stress non conviene - Per gli esperti in scienze cognitive, già seguire con lo sguardo una persona sotto pressione può far **umentare la produzione di cortisolo**, l'ormone dello stress. I ricercatori hanno messo alcuni volontari in situazioni critiche, notando che nel 26% degli osservatori aumentava il livello di cortisolo.

Se tra gli "stressati" e chi guardava c'era un rapporto di parentela, la percentuale saliva al 40%. Il risultato si è verificato sia quando gli osservatori erano fisicamente presenti che, in misura minore, nel caso in cui le immagini erano trasmesse da uno schermo. "Quindi anche i programmi televisivi che ci mettono a confronto con il dolore possono aumentare i livelli di stress negli spettatori". (Tgcom24)

TUTTI I BENEFICI DELLE BANANE

La loro arma principale è il potassio, prezioso alleato di cuore e intestino

Niente grassi saturi, zero colesterolo e niente sodio, ma tante vitamine, tante fibre e tanti minerali, soprattutto potassio. Sono queste le caratteristiche della **banana** che ne fanno un prezioso alleato della salute. Un frutto di dimensioni medie (pari a circa 125 g.) fornisce 30 g. di **carboidrati**, 1 g. di **proteine**, 3 g. di **fibra alimentare** e solo **110 calorie**.

Passando ai **micronutrienti**, le banane sono ricche di vitamina A (81 unità internazionali), B2 (0,1 mg), B3 (0,8 mg), B9 (25 microgrammi), B6 (0,5 mg) e C (9 mg), di ferro (0,3 mg), magnesio (34 mg), manganese (0,3 mg) e, soprattutto, potassio: 450 mg.



E' proprio il **potassio** uno degli ingredienti più salutari della banana. Oltre a proteggere la salute cardiovascolare (aiuta a ridurre la pressione e protegge dall'ictus e dalle cardiopatie ischemiche), questo minerale contribuisce a preservare la densità ossea, contrasta la perdita di massa muscolare, riduce la comparsa dei calcoli ai reni e favorisce la **regolarità intestinale**, ripristinando un buon equilibrio elettrolitico anche in caso di diarrea. Il consumo di quantità elevate di potassio è stato inoltre associato a **una riduzione del 20% del rischio di morire per una qualsiasi causa**, mentre i bambini che mangiano una banana al giorno corrono un rischio di avere a che fare con l'asma inferiore del 34% rispetto agli altri.

Sempre in tenera età, la **vitamina C** delle banane *aiuta a ridurre il rischio di leucemia*, mentre la lotta contro la comparsa del cancro al colon retto passa attraverso le **fibre** presenti in questo frutto.

Le fibre della banana aiutano anche i diabetici. In particolare, grazie alla loro presenza le banane riducono la glicemia in caso di diabete di tipo 1 e migliorano i livelli di zuccheri, lipidi e insulina in chi ha a che fare con il diabete di tipo 2. Infine, la **presenza dell'amminoacido triptofano fa sì che le banane proteggano la memoria e aiutino a migliorare l'umore**. Chi assume **beta-bloccanti** e alcuni **diuretici** deve però fare attenzione: **questi farmaci possono aumentare i livelli di potassio nel sangue, perciò il loro utilizzo non dovrebbe essere abbinato a un consumo elevato di cibi come le banane.** (Sole24ore)



AVVISO

Ordine

1. Tesserino ordine: richiesta attraverso il sito dell'Ordine

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Fratture, un guanto al posto del gesso: le guarigioni saranno più veloci
3. Nevralgia post erpetica dopo radio-chemioterapia: come curarla



Prevenzione e Salute

4. Mal di primavera: arriva la stagione delle allergie
5. Pennichella associata a un più alto rischio di morte

Alimenti e Salute

6. Il rosso delle fragole fa molto bene alla pelle e al cuore



Proverbio di oggi.....

'O supierchio rompe 'o cupierchio

Ciò che è superfluo (fuoriesce dallo scatolo), rompe il coperchio

FRATTURE, un GUANTO al Posto del GESSO: le GUARIGIONI SARANNO più VELOCI

Lo strumento stampato in 3D da un designer turco diminuirebbe il tempo di ricomposizione di una rottura ossea, fino a 10 giorni in meno per un braccio

Più leggero e confortevole del tradizionale gesso, da sfilare in qualsiasi momento.

"Osteoid" è un guanto stampato in 3D, in grado di diminuire i tempi di guarigione di una frattura, anche di dieci giorni nel caso di una rottura al braccio. Grazie ad uno stimolatore che pulsa ultrasuoni, lo strumento in termoplastica può essere indossato solo 20 min. al giorno.



Comodità e velocità - "Osteoid" è un'idea del turco Deniz Karasahin, che attraverso una stampa in 3D ha creato un oggetto in termoplastica leggero e maneggevole. L'obiettivo del designer è quello di fornire un'alternativa al classico gesso e ai fastidi che questo comporta. Comodità, ma anche velocità: il guanto infatti non è solo meno ingombrante, ma anche più efficace. Uno stimolatore a ultrasuoni collegato a "Osteoid" è in grado di pulsare cariche direttamente sulla pelle e, successivamente, sull'osso. Questi ultrasuoni riducono sensibilmente i tempi di guarigione di una frattura del 38%. Il tutto indossando il guanto anche solo una ventina di minuti al giorno.

Su misura - Il "calco" avvolge alla perfezione l'arto di una persona, essendo realizzato tramite un scansione della parte del corpo interessata.

Il progetto ha vinto il Golden A'Design Award per le forme stampate in 3D, ma qui non si tratta solo di estetica. L'applicazione a ultrasuoni (Lipus), che nel design ricorda la conformazione spugnosa delle ossa, potrebbe avere importanti risvolti in campo medico.

Senza contare la comodità di potersi lavare e non avere i pruriti del "vecchio" gesso. (salute, Tgcom24)



ALIMENTI E SALUTE

IL ROSSO delle FRAGOLE fa MOLTO BENE alla PELLE e al CUORE

Un mix ottimale di profumo, poche calorie e tanti antiossidanti

È il tempo delle fragole: il loro bel colore, l'inconfondibile aroma, lo scarso apporto calorico ne fanno un frutto molto apprezzato.

Ma quali sono i principali pregi delle fragole e quali vantaggi possono offrire per la salute?

È la domanda che si sono posti alcuni ricercatori della Università Politecnica delle Marche, in una revisione degli studi recentemente pubblicata sul *Journal of Agricultural and Food Chemistry*.

Ed ecco i « pregi » trovati:

le fragole, oltre a essere una valida fonte di folati, potassio e fibra, si contraddistinguono soprattutto per la ricchezza di vitamina C e di flavonoidi, in particolare antocianine alle quali si deve il colore rosso (i flavonoidi sono composti polifenolici), che contribuiscono a spiegarne l'elevata azione antiossidante e anti-infiammatoria. Ed è proprio a questo mix di sostanze che si devono vari effetti benefici per la salute.

«La molteplicità dei vantaggi nutrizionali offerti dalle fragole - è

molto interessante: insieme a un'équipe internazionale abbiamo recentemente dimostrato come, soprattutto le antocianine, possano agire positivamente:

- nella riduzione delle ulcere gastriche e nella protezione da raggi UV-A sulla pelle (funzionano come un vero e proprio schermo),
- sono attive nel diminuire l'aggressività di alcune linee cellulari tumorali;
- possono avere un ruolo attivo nel controllo di alcuni markers cardiovascolari (diminuzione del colesterolo totale e soprattutto del colesterolo "cattivo" o colesterolo-LDL e dei trigliceridi).





Questi risultati aprono prospettive molto interessanti nel campo della prevenzione di patologie cronico degenerative ad elevato costo sociale ed economico».

Ma insieme a tanti pregi, nessun difetto? «La presenza di allergeni nelle fragole - risponde l'esperto - non deve allarmare, perché solo chi è sensibile deve evitarne il consumo, così come avviene con altri cibi, mentre l'igiene (e in particolare il lavaggio) dev'essere curata esattamente come avviene per qualunque altra frutta e verdura consumata cruda e non sbucciata».

« In sintesi- conclude Battino -, le fragole non solo sono buone, ma fanno bene, ancor più se consumate nell'ambito di una dieta corretta, completa, variata ed equilibrata, in cui si tenga conto del loro, seppure modesto, contenuto in calorie e zuccheri».

(Salute, Corriere)

A CONFRONTO (valori per etto al netto degli scarti)

Frutta	Zuccheri g	Energia kcal	Potassio mg	Vit. C mg	Polifenoli totali mg*	Capacità antiossidante totale **
 Fragole	5,3	27	160	54	235	di bosco 3317 coltivate 1317
 Mele (con buccia)	10	38	107	5	136	160
 Albicocche	6,8	28	320	13	34	139
 Pesche	6,1	27	260	4	59	122

* Valori tratti da: European Journal of Clinical Nutrition - Phenol-Explorer, database on polyphenol contents in foods ** Valori tratti dal Journal of Nutrition, n° 21 (2005), pag. 207-213. Per capacità antiossidante totale si intende quella derivante dalla sinergia che si crea fra i vari antiossidanti come i polifenoli e la vitamina C

CORRIERE DELLA SERA

NEURALGIA POST ERPETICA DOPO RADIO-CHEMIOTERAPIA: COME CURARLA



Esistono tecniche chirurgiche mininvasive che possono essere d'aiuto ma sono poco adatte quando è necessario trattare più di una branca trigeminale

Domanda: All'inizio di quest'anno mi sono dovuto sottoporre a radio-chemioterapia per un tumore del rinofaringe. In seguito a tale intervento si è sviluppato un **Herpes zoster**, in corrispondenza della seconda e terza branca del trigemino, trasformatosi rapidamente in neuralgia post erpetica. Ho bruciori a labbra, guancia destra e mento, nonché dolore all'orecchio destro. Assumo regolarmente il **pregabalin**, ma i benefici che ho ottenuto sono davvero piuttosto scarsi. **Che cosa mi consiglia?**

Risponde Paolo Grossi, resp. Servizio anestesia loco regionale, terapia del dolore, Policlinico S. Donato. Per il **trattamento della neuralgia post erpetica a carico delle branche trigeminali** sono disponibili anche tecniche chirurgiche mininvasive che possono essere d'aiuto nel controllo del dolore.

Si può ricorrere alla **radiofrequenza o, in alternativa, all'impianto di uno stimolatore nervoso periferico**. Va precisato che si tratta di tecniche che riducono notevolmente la percezione del dolore, ma che non sono in grado di eliminarlo completamente. Inoltre, mi spiace aggiungere, che sono poco adatte quando è necessario trattare più di una branca trigeminale, come nel suo caso.

Le suggerirei pertanto di *ottimizzare la terapia farmacologica* che già sta seguendo, aumentando la dose di **pregabalin** o, meglio ancora, **associando al pregabalin farmaci a base di nortriptilina**.

Si tratta di farmaci che non nascono come antidolorifico (la **nortriptilina** è infatti un principio attivo della classe degli antidepressivi tricyclici che funziona come inibitore del reuptake di noradrenalina, serotonina e/o dopamina), ma che hanno dimostrato di essere efficaci in associazione proprio con il pregabalin nel trattamento del dolore post erpetico. (*Salute, Corriere*)

Pennichella associata a un più alto rischio di morte

Dormire di giorno può essere la spia di un problema di salute non diagnosticato

Uno studio svolto da un team dell'Università di Cambridge ha evidenziato che in persone adulte e anziane, tra i 40 e i 79 anni, chi si concedeva un **pisolino quotidiano** di durata inferiore a un'ora presentava un **rischio di morire più alto del 14%** rispetto a chi non dormiva mai durante il giorno.



A 16.000 inglesi è stato chiesto se e quanto dormivano durante il giorno. Per i successivi 13 anni i partecipanti sono stati seguiti con un follow up che ha registrato le morti avvenute in quel lasso di tempo. Non solo chi aveva dichiarato di concedersi la pennichella aveva più probabilità di morire nel corso del follow up, ma si è visto che a **pisolini più lunghi** corrispondeva un **rischio più elevato**: superando la durata di un'ora, **l'aumentato rischio saliva al 32%**. Il legame tra pennichella e rischio morte reggeva anche dopo aver corretto i risultati per tener conto di altri fattori che possono incidere sulla mortalità come *sexo, età, indice di massa corporea, fumo, attività fisica, malattie come diabete, cancro o asma*. **Quindi il sonnellino uccide?** la natura del legame non è chiara, perciò non è detto che concedersi un'ora di sonno al giorno conduca di per sé a una morte più rapida. Potrebbe essere vero il contrario, cioè la necessità di dormire di giorno potrebbe rappresentare la **spia che qualcos'altro non va**. **Già ma cosa?** I ricercatori hanno rilevato che i pisolini erano legati in particolare a un maggior rischio di morte per **malattie respiratorie**, quindi quella è la prima direzione in cui indagare, specialmente se avete tra i 40 e i 65 anni, la fascia che risulta essere maggiormente in pericolo. Un buon punto di partenza potrebbe essere quello di verificare se si soffre di **apnee notturne**, una frequente causa di sonno disturbato, che spiegherebbe la necessità di recuperare di giorno, e un sintomo di per sé collegato a un più alto rischio di morte. (*Salute, Panorama*)

PREVENZIONE E SALUTE

MAL di PRIMAVERA: ARRIVA la STAGIONE delle ALLERGIE



È determinante l'ambiente perché il polline può legarsi alle polveri sottili creando un pericoloso «super-polline»

Per molti l'arrivo della primavera è un momento di liberazione, finalmente le piogge e il freddo sono solo un ricordo e si può iniziare a sognare l'estate. Questo almeno in linea teorica. Sempre più spesso, infatti, **il cambio di stagione porta con sé allergie tanto insistenti da diventare veri e propri incubi.** *Starnuti, occhi gonfi e pruriti sono solo alcuni dei sintomi di una vera e propria «guerra chimica»* che si scatena nel nostro organismo, legata alla **dispersione nell'aria di pollini e più in generale di allergeni.** Una battaglia che coinvolge circa otto milioni di italiani (*centomila soltanto in Campania*) nella quale si possono utilizzare varie armi, anche se non sempre ne siamo del tutto coscienti.

«Per poter sconfiggere un nemico — spiega il dr P. Noschese, pneumologo del Cardarelli — lo si deve prima di tutto conoscere. Nel caso dell'allergia non siamo al cospetto di una vera e propria malattia. Diciamo che dovremmo pensare più che altro a una *“diversa reazione”*, ed è proprio questo che succede quando entriamo in contatto con determinati allergeni».

Dunque, una condizione soggettiva? *«Per quel che riguarda l'intensità della reazione, sì. Per es., se due persone entrano in contatto con un allergene, una può semplicemente starnutire, mentre l'altra potrebbe manifestare sintomi anche molto più marcati.*

L'elemento realmente determinante, comunque, è l'ambiente. Si sente spesso dire che le allergie sono in forte aumento, sia tra i giovanissimi che tra gli adulti. Questo dipende in larga parte dal fatto che *viviamo in città sempre più inquinate, e il polline ha la capacità di legarsi alle polveri sottili dando vita a quello che si può definire un “super polline”, capace di scatenare reazioni allergiche ben più forti del normale».* A tutto questo si aggiunge l'ovvio, vale a dire il fatto che con l'arrivo del primo caldo siamo più a contatto con pollini di vario genere, con insetti e zanzare fastidiosi e in alcuni casi “pericolosi”.

«Siamo certamente più esposti di quanto non accada d'inverno — continua l'esperto — ma c'è anche da dire che il clima non è più quello di una volta, e le piante rispondono di conseguenza. Passiamo infatti da una condizione di minima presenza di pollini nell'aria a un vero e proprio bombardamento, e il corpo ha difficoltà ad adattarsi. Questa è un'altra causa che fa registrare l'aumento delle pollinosi».

Terapie: Quali sono? *«Dal punto di vista farmacologico, l'unica vera arma è il **vaccino**, che poi consiste in una **terapia iposensibilizzante: si riduce la sensibilità somministrando un allergene modificato che prepara l'organismo alla giusta risposta.** Oggi esistono i cosiddetti **vaccini “rush therapy”**, che possono essere somministrati anche tra marzo e aprile, quindi nei mesi di massima esposizione; ma sarebbe meglio usarli prima, diciamo ad ottobre».* Quello che bisogna evitare è la cura *“fai da te delle allergie”*, è intervenire sul sintomo e non sulla causa.

Spesso si pensa di risolvere tutto con **spray nasali al cortisone e antistaminici**, senza capire che con il tempo l'allergia non farà altro che peggiorare. Si possono adottare invece precauzioni “ambientali” che possono aiutare a subire meno l'attacco dei pollini. **Aprire le finestre di casa solo al mattino presto o in tarda serata è già una buona abitudine.** E poi **usare gli ionizzatori**, che *caricano l'ambiente di ioni negativi, capaci di legarsi ai pollini che diventano così più pesanti e cadono al suolo.*

Queste, conclude **Noschese**, sono alcune delle precauzioni più comuni che si possono adottare.

Allergie alle piante: quanto alle piante più *“fastidiose”*, i problemi nascono per lo più dalle *graminacee e dalle parietarie*, che sono le specie più diffuse in Campania.

Anche gli **insetti** possono essere un bel problema, a volte si può essere allergici alle punture senza esserne consapevoli. Per alcune persone, infatti, la *puntura di un'ape, di una vespa o di un calabrone, può portare a una reazione spropositata, quella che in medicina viene definito shock anafilattico.*

«Questo tipo di reazione — spiega Rosalba Tufano, primario di Anestesia e Rianimazione del Policlinico di Napoli - **è causata dall'ipersensibilità dell'organismo a sostanze estranee**. Per es. *farmaci, mezzi di contrasto o, appunto, il liquido inoculato attraverso le punture degli insetti*». Se normalmente la puntura genera solo un ponfo localizzato, in alcuni soggetti si ha una reazione generalizzata.

Lo *shock anafilattico* è una sindrome clinica che si verifica rapidamente ed è in gravescente. «I sintomi più comuni di uno shock anafilattico— sono *ipotensione, tachicardia, aritmia e confusione mentale*.

E nei casi veramente gravi si può arrivare all'*arresto cardiaco*».

Cosa si può fare in situazioni d'emergenza.«la **priorità è arrivare in ospedale**, in attesa dei soccorsi:

- *è importante mettere la persona colpita in posizione supina e sollevare gli arti inferiori così da far affluire il sangue al cervello e al cuore;*
- *si può applicare ghiaccio o ammoniaca nella zona della puntura, (si allevia il dolore e il prurito).*
- *In casi di puntura di ape, se il soccorritore è esperto può estrarre il pungiglione facendo attenzione a non romperlo».*

In realtà, i soggetti più vulnerabili hanno un solo grande vantaggio, appunto quello di essere consapevoli di essere allergici. «Queste persone dovrebbero evitare di entrare in contatto con insetti potenzialmente pericolosi, e dovrebbero anche avere sempre con sé una **siringa di adrenalina**. L'adrenalina, infatti, bilancia l'azione dell'istamina, sostanza che si libera nell'organismo in seguito alla inoculazione dell'allergene. L'adrenalina **corregge la vasodilatazione periferica e quindi ha un'azione anti-shock e dilata le vie aeree, combatte la broncocostrizione**. Inoltre, aumenta la contrattilità del miocardio e quindi nei casi gravi può fare la differenza tra la vita e la morte».

Naturalmente, le allergie sono causa di preoccupazioni soprattutto per tutte le mamme. *Prurito, naso che cola, occhi arrossati e difficoltà respiratorie nei bambini causano spesso veri e propri allarmi nei genitori, che non sempre sanno a chi rivolgersi o come affrontare il problema.*

«**Le pollinosi**—dice Fulvio Esposito, primario di Pneumologia pediatrica dell'osp. Santobono-Pausilipon di Napoli — *colpiscono per lo più i bambini a partire dall'età di 8 o 9 anni, e la reazione ai pollini è l'evoluzione di una storia naturale in "soggetti atopici"*, ovvero con una predisposizione genetica.

C'è da dire che le diverse pollinosi sono anche molto legate al luogo nel quale si vive. In Campania, per es., c'è una **prevalenza di parietaria**; in Puglia è invece molto frequente l'allergia al **polline d'ulivo**.

Comunque, al di là di questi casi specifici, è importante prestare attenzione ai campanelli d'allarme, che *"suonano"* già nei primi anni di vita, solitamente associati all'assunzione di alcuni alimenti. I bambini allergici tendono a sviluppare generalmente in età scolare *reazioni agli acari della polvere, e solo in età successiva si iniziano a notare reazioni ai pollini*». Dunque diventa fondamentale una diagnosi e una terapia precoce. «**Esistono diversi test — che ci aiutano a comprendere quali siano le origini del problema, esami che si dovrebbero fare alla comparsa dei sintomi.**

Ci sono i **test cutanei**, **Prick test**, ma anche il **dosaggio di IgE specifico** per gli allergeni che si fa sul sangue.

Quanto alla **terapia**, può essere sia **preventiva che sintomatica**, e andrebbe *iniziata prima delle fioriture così da abbassare la quantità di istamina contenuta nelle cellule.*

Si può **intervenire con farmaci che stabilizzano le membrane cellulari o con antistaminici**. Per la cura dei sintomi, in generale si procede con **farmaci cortisonici, beta2 stimolanti** e altro.

Discorso a parte è quello che riguarda la terapia specifica, ovvero l'**immunoterapia**. Questo tipo di cura è meno diffuso a causa dei costi, tuttavia è l'unica vera terapia eziologica».

Quello dei **vaccini**, però, è un tema che spesso crea dubbi e preoccupazioni nei genitori. «Oggi - le somministrazioni non avvengono più per via iniettiva ma per via orale e quindi di gran lunga minori sono i rischi di avere reazioni o effetti collaterali. In casi particolari, quando il bambino è fortemente allergico si possono somministrare anche **anticorpi monoclonali**.

Resta primaria l'importanza della prevenzione e soprattutto della diagnosi precoce. Una *rinite allergica non curata bene* può diventare nel tempo una *rino-sinusite* e può dare origine a frequenti mal di testa o a polipi nasali, o sfociare in asma. Al contrario, se si interviene in modo appropriato e precoce si riesce a ridurre o anche a eliminare possibili future sofferenze». (*Salute e prevenzione, Corriere del Mezzogiorno*)



AVVISO

Tesserino ordine:
richiesta attraverso il sito
dell'Ordine

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

1. Cinquanta sfumature di pupù. Il colore delle feci ti dice come stai
2. Usa, un display mostra le vene. Prelievi più facili e diagnosi veloci



Prevenzione e Salute

3. Con un'analisi da un euro si può cambiare il destino
4. Il rumore stanca, fa arrabbiare e alza la pressione.

Alimenti e Salute

5. L'acne è il grande nemico degli adolescenti
I 13 cibi che

Domande e Risposte

6. Ecco perché se stiamo troppo a mollo le dita delle mani «avvizziscono»



Fraasi celebri.....

“La disperazione più grave che possa impadronirsi di una società è il dubbio che vivere onestamente sia inutile”

Corrado Alvaro

Ecco perché se stiamo troppo a mollo le dita delle mani «AVVIZZISCONO»

Lo strato corneo, cioè la parte più superficiale della pelle, è costituito da cheratina, una proteina che ha la capacità di legarsi all'acqua e alle sostanze grasse.

«Marco, esci! È più di mezz'ora che stai dentro!».

Mamme che, a ogni inizio stagione, quando le giornate si fanno più calde e soleggiate, sbraitano ai figli, recalcitranti, di uscire dal mare o dalla piscina. Spesso facendo leva su un segnale tipico, che tutti conosciamo:

le dita grinzose dei piccoli, rimasti troppo a lungo a mollo.

Ma è vero che queste pieghe indicano che è tempo di abbandonare l'acqua? «Anche se le grinze sono del tutto fisiologiche, meglio non esagerare con la permanenza in acqua, che causa un'eccessiva macerazione della pelle.

Se a questo avvizzimento si sommano altri segnali, come *brividi, pallore, labbra violette, che indicano che il bambino è infreddolito, allora è meglio farlo uscire».*

La cheratina si gonfia: Dopo circa un quarto d'ora, le dita dal caratteristico aspetto **“a prugna secca”** cominceranno a tornare lisce e rosee. Si tratta di un evento normale e reversibile, controllato dal sistema nervoso. Prova ne è il fatto che, se i nervi delle estremità sono lesionati, questo fenomeno non si verifica. Secondo le teorie scientifiche attualmente più accreditate, **le dita a mollo avvizziscono a causa di un semplice meccanismo osmotico.**

«Lo strato corneo, cioè la parte più superficiale della pelle, è costituito da cheratina, una proteina che ha la capacità di legarsi all'acqua e alle sostanze grasse. Dopo circa 30 min. di immersione, la cheratina assorbe acqua gonfiandosi. Ciò non accade negli strati più profondi della pelle, col risultato che lo strato corneo diventa più ampio rispetto alla superficie sottostante e di conseguenza forma delle pieghe. Il fenomeno è visibile sulle mani e sui piedi perché in queste zone la cheratina è più abbondante rispetto alle altre parti del corpo. Ma anche capelli e unghie sono ricchi di cheratina, che si lega all'acqua. Tant'è che, come effetto, le unghie diventano più morbide e i capelli più ondulati».(salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

Con un'ANALISI da UN EURO si può CAMBIARE il DESTINO

Screening completi solo per un neonato su quattro: inattuate norme che potrebbero evitare gravissime disabilità

Grazie a semplici test fatti a poche ore dalla nascita alcuni difetti genetici causa di malattie metaboliche ereditarie, spesso rare, possono essere individuati precocemente, evitando così conseguenze spesso invalidanti. Finora gli screening neonatali erano obbligatori per legge solo per tre patologie:

ipotiroidismo congenito, fibrosi cistica e fenilchetonuria; alcune Regioni virtuose, poi, li hanno estesi ad altre malattie metaboliche ereditarie.

Quest'anno lo screening metabolico allargato alle altre patologie metaboliche è divenuto obbligatorio su tutto il territorio nazionale, grazie all'introduzione di un emendamento nella legge di Stabilità per il 2014 (art.1, comma 229).

Per rendere effettiva l'applicazione delle nuove norme, però, è necessario un decreto attuativo del Ministero della Salute che individui, tra l'altro, l'elenco delle patologie da sottoporre a screening. E i termini previsti dalla legge sono già scaduti.

Da qui l'allarme lanciato dall'Osservatorio Malattie Rare ai recenti Stati generali della Salute:

«Se i 5 milioni destinati dalla legge di Stabilità agli screening allargati non saranno impegnati entro fine anno, si rischia che siano destinati ad altre finalità; finora di decreti scritti e bloccati i malati rari ne hanno visti fin troppi».

Ogni anno nel nostro Paese nascono circa 500mila bambini, ma **solo un neonato su quattro riceve screening metabolici allargati:** discriminazioni che possono essere superate con la nuova legge.

«Oggi un neonato con la stessa patologia **può evitare o meno disabilità anche gravi, o addirittura salvarsi oppure no, a seconda della Regione in cui nasce** - sottolinea M. Vaccarotto, vicepresidente dell'Associazione italiana sostegno malattie metaboliche ereditarie onlus -.

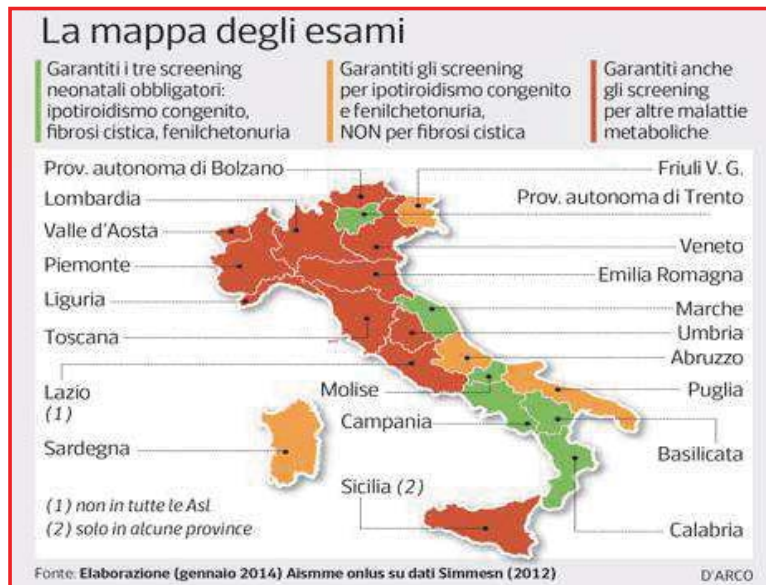
Non essendoci finora l'obbligo dello screening metabolico allargato, solo poche Regioni hanno scelto di offrirlo.

Così, alcune, come la Toscana, lo prevedono per più di quaranta malattie; altre, come l'Emilia Romagna, per circa venti. Altre ancora sono ferme alle tre malattie previste dalla legge e qualche Regione non prevede nemmeno tutti i tre test già obbligatori da anni».

Eppure, lo screening neonatale allargato, con un costo di circa un euro a test, è il primo passo di un intervento di medicina preventiva. «Un bambino con un test positivo sarà "preso in carico" e sottoposto a controlli periodici.

Se s'interviene prima che si manifestino i segni clinici della malattia con la terapia più adatta, che a volte può essere anche la semplice modifica della dieta, i pazienti possono condurre una vita pressoché normale.

Ma, anche quando non esiste una cura risolutiva, è possibile migliorare la loro qualità di vita, limitando i danni di malattie che, nella maggior parte dei casi, possono provocare ritardi nella crescita, disturbi neurologici permanenti, ma anche le cosiddette "morti in culla"». (*Salute, Corriere*)



II RUMORE STANCA, fa arrabbiare e alza la **PRESSIONE**

Sono molti gli organi che soffrono. I bambini che abitano vicino agli aeroporti fanno più fatica a imparare. Dormire con un suono sgradito può provocare tachicardia

Il rumore è la dannata musica di sottofondo della società contemporanea. Oltre la metà degli europei vive in aree esposte a rumori superiori alla soglia pericolosa per la salute.

Anche all'interno degli ospedali l'attività umana è più rumorosa di quanto fosse negli anni Sessanta.

Uno studio ha dimostrato che perfino nelle Unità di cura intensiva, tra allarmi, telefoni e cercapersone che squillano, rumori di porte, attività dei sanitari, ci sono via vai e chiasso. Però l'organismo non si è abituato al rumore continuo, continuando a

percepirlo come un inquinante che interferisce con attività quotidiane, stati emotivi e pensieri, e che può generare risposte negative, come senso di stanchezza e rabbia.

Alla sua influenza sull'equilibrio psicofisico ha dedicato una revisione la rivista *The Lancet*.

L'esposizione acuta al rumore è associata a **un'eccessiva stimolazione del sistema nervoso autonomo e del sistema endocrino.**

Aumentano pressione arteriosa sistolica e diastolica («massima» e «minima»), accelera il battito cardiaco, vengono **rilasciati in circolo gli ormoni dello stress, catecolamine e glucocorticoidi**. L'esposizione cronica incrementa il rischio cardiovascolare, con *aumento della viscosità del sangue, tendenza all'ipertensione, all'aterosclerosi, fino al possibile manifestarsi di eventi acuti quali infarti del miocardio e stroke*.

Ogni 10 decibel di incremento del rumore cronico si **eleva il rischio cardiovascolare tra il 7 e il 17%**.

Dice il prof. Giovanni Mosconi, dir. della USC di medicina del lavoro dell'Osp. Papa Giovanni XXIII di Bergamo: «Nel mondo del lavoro sono numerose le attività che espongono al rumore a livelli dannosi per la salute. L'edilizia, la metalmeccanica, l'agricoltura, il tessile, ma anche l'industria alimentare e il terziario, per la meccanizzazione dei processi produttivi. L'effetto più noto è la **sordità da rumore**, una delle malattie professionali più diffuse che colpisce ancora migliaia di lavoratori tutti gli anni in Italia. Molto è stato fatto per la prevenzione, sia con misure ambientali, come l'insonorizzazione, sia per la protezione personale, con l'adozione di tappi e cuffie.

Preoccupano però anche gli effetti extrauditivi del rumore, anche perché se ne stanno scoprendo i motivi che li sostengono. Oltre a effetti psicologici e sui comportamenti, uno su tutti, i **disturbi del sonno, lo "stress" da esposizione a rumore comporta danni a diversi organi ed apparati: oltre all'apparato cardiovascolare, anche il sistema endocrino, l'apparato digerente, vestibolare, visivo, respiratorio, con effetti più o meno rilevanti in funzione dell'intensità e della tipologia e durata dell'esposizione**». Poi ci sono gli effetti sulle performance cognitive dei bambini. «il rumore ambientale ha un effetto negativo sull'apprendimento dei ragazzi e sulle loro performance cognitive». «I bambini che frequentano scuole afflitte da rumori cronici dovuti al traffico aereo, automobilistico o dei treni, hanno peggiori abilità di lettura, ridotta memoria e inferiori performance nei test standardizzati».

Il più deleterio effetto del rumore della società contemporanea è tuttavia forse sulla qualità del sonno. *Dormire con un rumore di sottofondo può provocare tachicardia, continui movimenti nel letto, risvegli più o meno completi*. Particolarmente sensibili sono gli anziani, i bambini, i lavoratori turnisti, le persone che hanno già per loro conto difficoltà a dormire. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

CINQUANTA SFUMATURE DI PUPÙ IL COLORE DELLE FECI TI DICE COME STAI

Possono svelare la presenza di problemi di salute anche gravi

La **guida ai colori della pupù può aiutare a capire molto riguardo al proprio stato di salute.**

Prima di tirare lo sciacquone, voltarsi e dare uno sguardo ai propri escrementi può apparire disgustoso. Eppure, *saper "leggere" ciò che l'organismo espelle può salvare la vita.*

Le feci possono assumere diverse colorazioni, alcune possono indicare seri problemi.

Verde - Gli escrementi di colore verde possono essere causati da molte cose, spesso suggeriscono che il *cibo è stato digerito troppo rapidamente ma può essere conseguenza dell'assunzione di molti vegetali o altro cibo di colore verde.*

Può indicare *sensibilità all'olio di anice o costituire un effetto collaterale dell'assunzione di supplementi di ferro.*

Bianca - La pupù bianca è causata da una *carezza di bile che può risultare da un blocco del dotto biliare.* Può essere causata da un calcolo.

Gialla - Le feci gialle spesso odorano di uova marce. Ciò accade quando c'è *molto grasso nella pupù che non è stato metabolizzato.* Può essere sintomo di **celiachia**, chiunque abbia escrementi di questo colore deve fare una visita dal suo medico curante.

Nera - Molti fattori possono far sì che la pupù possa essere nera. Nel migliore dei casi la colpa è di *troppa liquirizia o birra scura oppure è un effetto dell'assunzione di un supplemento di ferro.*

Comunque, le feci nere possono essere segno di qualcosa di sinistro. Può suggerire *un'emorragia nella parte superiore del tratto gastrointestinale e ciò può essere causato da un'ulcera o un tumore.* Se il colore nero è sintomo di una perdita di sangue, le feci sembrano *catrame e odorano di marcio.*

Un altro possibile segnale di problemi di salute può essere il colore rosso acceso.

Altri colori - Produrre pupù rossa è abbastanza comune e può essere dovuto al consumo di *barbabietole, pomodori e mirtilli rossi.* Ma può indicare anche una perdita di sangue nella parte inferiore del tratto intestinale o *emorroidi.*

Per quanto possa sembrare difficile da credere, ci sono persone che producono feci dal colore argenteo. Sfortunatamente, è segno di una cattiva salute intestinale. Può indicare un blocco del dotto biliare o una perdita di sangue nella parte superiore dell'intestino. Ciò accade perché quando la pupù bianca, causata da una carezza di bile, si meschia col sangue diventa color argento. Quindi, se le feci assumono questa tinta è meglio andare subito in ospedale. *(Salute, TGcom24)*

USA, UN DISPLAY MOSTRA LE VENE PRELIEVI PIÙ FACILI E DIAGNOSI VELOCI

Il dispositivo evita inutili dolori e permette ai medici di individuare subito le patologie vascolari

Niente più prove dolorose sulle braccia dei pazienti per trovare la vena giusta durante i prelievi. Accade negli Usa, dove è stato realizzato un particolare **dispositivo in grado di rendere visibili le vene ed evitare errori.**

In questo modo i medici potranno anche esaminare in tempo reale eventuali patologie vascolari. *(Salute, TGcom24)*



ALIMENTI E SALUTE**L'ACNE È IL GRANDE NEMICO DEGLI ADOLESCENTI
I 13 CIBI CHE TI AIUTANO A SCONFIGGERLA**

Un'alimentazione sana e corretta aiuta ad avere una pelle più bella: frutta e verdura a volontà, mangiare pesce e bere tanta acqua riducono i brufoli

L'acne è uno dei disturbi più comuni nell'adolescenza, un problema che può incidere sulla serenità dei giovani. Pelle grassa e follicoli dilatati portano alla formazione dei brufoli, tanto temuti quanto antiestetici. Con l'estate che si avvicina, la ricerca ha dimostrato come una corretta alimentazione può aiutare a sconfiggere l'acne: niente cibi grassi, frutta e verdura a volontà, mangiare pesce e bere tanta acqua consentono di avere una pelle più bella e sana.

**Cocktail di frutta fresca:**

acqua di cocco e i succhi a base di frutta fresca sono ottimi per la vostra pelle. Questi rimedi sono naturali e non contengono carbonio, che danneggia le cellule

della pelle.



Acqua: aumentare l'assunzione di acqua è il modo migliore per eliminare le tossine interne e idratare la pelle. Si dovrebbero bere almeno 7-8 bicchieri di acqua al giorno.

Broccoli: sono una ricca fonte di vitamina A, K, C, E. La vitamina A aiuta nella rigenerazione dei tessuti della pelle, mentre la vitamina K, C ed E hanno qualità antiossidanti che mantengono la pelle sana e aiuta a prevenire l'acne.



Tè verde: tra i suoi numerosi benefici per la salute, il tè verde aiuta anche a sconfiggere i brufoli, essendo pieno del prezioso antiossidante EGCG, un efficace anti-infiammatorio. Evitare le bevande in bottiglia, che spesso contengono zuccheri aggiunti e calorie.



Pesce: omega-3 e omega-6 sono i due principali acidi grassi essenziali che aiutano a combattere l'acne. Questi acidi aiutano a ridurre l'infiammazione. Mangiare pesce è anche un bene per combattere le macchie. Sgombro, salmone, acciughe e sardine e sono ottimi alimenti per una pelle senza macchie.



Aglio: l'aglio è un alimento eccellente, uno dei cibi più ricchi di antiossidanti che aiutano a prevenire e curare i problemi di acne. L'effetto migliore è mangiato crudo: per quel giorno state lontani dalla vostra

fidanzata/o.

Carote: contengono la vitamina A e il betacarotene, che tiene a bada l'acne. Se la carota entra a far parte della vostra dieta quotidiana, l'acne si ridurrà più velocemente.



Frutta secca: l'acne potrebbe anche essere legato a carenze di minerali come zinco e selenio. Frutta secca come mandorle e noci sono buone fonti di minerali che promuovono la salute generale della pelle.



Cereali integrali: contengono un sacco di antiossidanti. Il grano è un ottimo alimento per la prevenzione dell'acne. E 'un'ottima fonte di vitamine del gruppo B, che agiscono come anti stress. Lo stress, in alcune persone, provoca l'acne.



Verdure a foglia verde: sono ricche di sostanze nutritive contro l'infiammazione e piene di antiossidanti. Verdure come spinaci e cetrioli hanno una buona quantità di vitamina A e C, che aiuta a ridurre l'acne.

Cibi di colore viola: gli alimenti che contengono antocianine sono ricchi di antiossidanti e favoriscono il turnover cellulare ottimale della pelle, essenziale per mantenere i pori chiari.



Uva nera, barbabietole e carote viola sono ottime scelte.

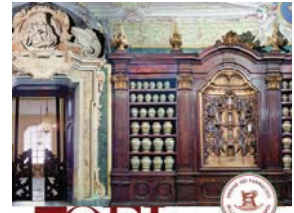


Semi di finocchio: sono detergenti naturali della pelle. Migliorano la digestione, riducono l'infiammazione e aiutano a scovare liquidi in eccesso e tossine nella vostra pelle.

Aloe vera: è conosciuta per le sue proprietà curative ed è il migliore antiossidante disponibile. Si può bere il succo di aloe vera ogni mattina per avere la pelle chiara e priva di acne. L'aloe vera può anche essere applicata come una maschera.



(Salute, TGcom24)



Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

1. Presto un soffio nel cellulare farà scoprire se si ha il cancro
2. Messo a punto un anello vaginale anti Hiv e anticoncezionale
3. In gravidanza crescono i piedi?



Prevenzione e Salute

4. L'aneurisma dell'aorta addominale
5. Dimmi come dormi e ti dirò che male hai Scopri la posizione anti invecchiamento

Farmaci e Salute

6. Un vecchio antinfiammatorio può aiutare nella cura dell'amiloidosi
7. L'aspirina riduce il rischio di cancro al colon del cinquanta per cento.



Proverbio di oggi.....

Chillo comme se galleja. (Quello fa il galletto!)

PRESTO UN SOFFIO NEL CELLULARE FARÀ SCOPRIRE SE SI HA IL CANCRO

Grazie a un'app si potrà individuare la patologia nel colon

Basterà un soffio nel cellulare per scoprire se si ha il cancro.

E in un futuro non troppo lontano. Gli scienziati dicono che si dovranno aspettare solo due anni. E' già stato sviluppato un prototipo funzionante ma adesso gli esperti sono al lavoro per miniaturizzare la tecnologia e far sì che il dispositivo possa essere incluso in un telefonino.



Servono solo i soldi - "Per realizzarlo ci vogliono due anni. Bisogna solo trovare l'investimento". Uno strumento che potrebbe essere fondamentale per la diagnosi precoce. Il cuore della tecnologia è un *microchip*, grande quanto un'unghia, che può essere programmato per "odorare" qualsiasi sostanza chimica. Ha una sensibilità che gli permette di identificare le sostanze a concentrazioni molto basse. Negli scorsi anni, il dispositivo "Lonestar", che sembra un tablet con un tubo per analizzare il respiro, è stato testato su differenti *marker* della patologia. I ricercatori l'hanno utilizzato per discriminare tra le persone sane, quelle con una da quelle affette da colite e da quelle con il cancro al colon.

MESSO A PUNTO UN ANELLO VAGINALE ANTI HIV E ANTICONCEZIONALE

Il dispositivo rimane efficace per novanta giorni

E' stato messo a punto un anello vaginale capace di rilasciare sia un contraccettivo che un farmaco anti Hiv. L'apparecchio permette quindi di prevenire l'infezione da **Hiv** e l'**herpes**, mettendo al riparo da gravidanze indesiderate.

In attesa dei test clinici - L'anello ha dimostrato la sua efficacia nei test condotti su primati ed entrerà presto in sperimentazione clinica su donne.

Oggi sono già in uso anelli contraccettivi che si inseriscono in vagina e rilasciano l'anticoncezionale. Ma l'*anello di Kiser* rilascia in contemporanea dosi di **tenofovir** (farmaco antiretrovirale) e **levonorgestrel** (contraccettivo).

L'anello rimane efficace per 90 giorni e le dosi rilasciate sono minori di quelle che dovrebbero essere assunte per bocca. (*Salute, Tgcom24*)



PREVENZIONE E SALUTE

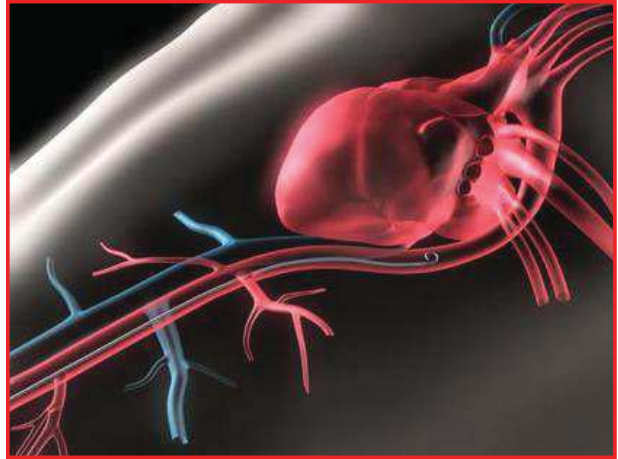
L'ANEURISMA DELL'AORTA ADDOMINALE

Quando compare un dolore violento alla parte bassa della schiena e al ventre non c'è tempo da perdere: la dilatazione di una grande arteria a rischio di rottura

L'aneurisma dell'aorta addominale è una dilatazione permanente di quest'arteria, che ne indebolisce la struttura, e la cui rottura causa almeno 6 mila morti in Italia. Più del 50% di chi ne è colpito non arriva neppure in ospedale e solo circa il 50-60% di chi è operato in urgenza riesce a salvarsi.

Se invece si riesce a programmare un'operazione preventiva la mortalità cala drasticamente.

«Le cause dell'aneurisma dell'aorta addominale non sono chiare — spiega Bruno Palmieri, responsabile del Centro di Riferimento per la chirurgia dell'aorta dell'Ospedale Niguarda di Milano — ma questa malattia dei vasi arteriosi è più comune in chi soffre di arteriosclerosi. Non solo, esistono alcune malattie degenerative della parete aortica, come la *sindrome di Marfan*, quella di *Ehler-Danlos* e altre malattie del connettivo, che favoriscono lo sviluppo di queste dilatazioni».



«Le cause dell'aneurisma dell'aorta addominale non sono chiare — spiega Bruno Palmieri, responsabile del Centro di Riferimento per la chirurgia dell'aorta dell'Ospedale Niguarda di Milano — ma questa malattia dei vasi arteriosi è più comune in chi soffre di arteriosclerosi. Non solo, esistono alcune malattie degenerative della parete aortica, come la *sindrome di Marfan*, quella di *Ehler-Danlos* e altre malattie del connettivo, che favoriscono lo sviluppo di queste dilatazioni».

Come si riconoscono?

«In rari casi è possibile palpare al centro dell'addome una massa pulsante. Purtroppo, però, in oltre il 90% dei casi, non esistono campanelli d'allarme, fino a quando l'aneurisma è intatto. La *comparsa di dolori addominali o disturbi legati a embolie periferiche, dovute al distacco di piccoli trombi dalla sacca aneurismatica, preludono a un'imminente rottura*. Infine, quando il **dolore diventa molto violento alla parte bassa della schiena e all'addome** è possibile che la rottura stia avvenendo o sia già evidente, e quindi non c'è tempo da perdere, bisogna andare in ospedale immediatamente».

Che cosa si può fare?

«Gli aneurismi dell'aorta addominale possono essere trattati con una terapia medica, basata sul controllo dell'ipertensione, dell'ipercolesterolemia e il monitoraggio ecografico ogni 6-12 mesi, quando sono di piccole dimensioni (meno di 5 cm), ma quelli con un diametro superiore o in rapido accrescimento devono essere trattati chirurgicamente, per prevenire la rottura.

In linea generale il rischio di rottura è tanto più alto quanto è più grande l'aneurisma, ma ciò non significa che aneurismi piccoli non possano rompersi, se hanno particolari caratteristiche morfologiche. Il rischio di rottura di un aneurisma con dimensioni comprese tra i 4 e i 5 cm si aggira intorno all'1% all'anno. Le attuali possibilità tecniche di correzione preventiva dell'aneurisma sono due:

- *l'approccio chirurgico tradizionale a cielo aperto*
- *il trattamento endovascolare, meno invasivo.*

Entrambi offrono ottimi risultati sia immediati sia a distanza. Sono, però, gravati da una certa mortalità operatoria, compresa tra 2-5% per la chirurgia aperta e tra lo 0,7-1,5 % per la tecnica endovascolare. Nella scelta tra i due approcci si deve tener conto delle caratteristiche anatomiche dell'aneurisma, ma anche dell'età, delle condizioni di salute generale: ad es., *una cardiopatia o un'insufficienza respiratoria associata, possono aggravare il rischio chirurgico e quindi la sua capacità di sopportare un'operazione più o meno invasiva*». (Salute, Corriere)

FARMACI E SALUTE

UN VECCHIO ANTINFIAMMATORIO PUÒ AIUTARE NELLA CURA DELL'AMILOIDOSI

Il diflunisal, usato in passato per i dolori reumatici, ha dato risultati incoraggianti nel rallentare la progressione della malattia

Un vecchio antinfiammatorio efficace nella cura di una rara e grave malattia neurologica, un medicinale messo al bando per molti anni a causa dei rischi di malformazioni **protagonista della terapia di un tumore del sangue**. Quello del riutilizzo di farmaci già esistenti per curare malattie diverse da quelle per le quali erano nati è un campo in cui i ricercatori hanno iniziato a muoversi da pochi anni, ma che sembra destinato a riservare non poche sorprese, anche perché i National Institutes of Health statunitensi hanno promosso e finanziato un programma che si propone proprio di studiare nuove possibili indicazioni di molecole già esistenti.

L'ultimo successo è di pochi giorni fa, [pubblicato su JAMA](#), la prestigiosa rivista dell'associazione dei medici americani: si è dimostrato che il **diflunisal**, un farmaco nato parecchi anni fa per curare i dolori reumatici, è in grado di *arrestare la progressione di una rara malattia* (una forma di [amiloidosi](#)) *che produce un gravissimo danno a carico dei nervi*.

PROTEINA DISSOCIATA - «Tutto è partito dall'osservazione che in questo tipo di amiloidosi gioca un ruolo fondamentale la dissociazione di una particolare proteina prodotta dal fegato (la **transtiretina**) che ha normalmente il compito di trasportare la vitamina A e, in piccola misura, un ormone della tiroide». In questi malati, a causa di un errore genetico, questa proteina tende a dissociarsi, dando origine alla formazione di fibrille che vanno a depositarsi nei nervi, danneggiandoli gravemente.

L'idea è stata quella di trovare qualcosa che "**cementasse**" la proteina impedendole così di dissociarsi e di iniziare il processo di formazione delle fibrille e il conseguente danno ai nervi.

Alcuni si sono mossi alla ricerca di farmaci nuovi, trovandoli, altri hanno cercato di vedere se fra i medicinali esistenti ce n'era qualcuno che potesse essere adatto allo scopo. Si è così scoperto che un vecchio antinfiammatorio, il diflunisal, era fra i più efficaci.

I VANTAGGI DEI VECCHI FARMACI - Da qui la decisione di sperimentarlo nei malati: «*Sono stati studiati 130 pazienti con questa forma di amiloidosi familiare con polineuropatia in stadio avanzato* - spiega il ricercatore -.

Il farmaco ha permesso di ottenere un successo su tutta la linea: *ha ridotto la progressione della neuropatia, migliorato lo stato di benessere e la qualità di vita*». Un successo che è ancor più importante se si considera che rappresenta anche un'ulteriore conferma della validità di questo tipo di approccio, il riutilizzo con nuove indicazioni di farmaci esistenti. Un approccio che ha una serie di vantaggi: «*Il primo e più ovvio è che si tratta di farmaci già disponibili*, il secondo è che *tutti gli studi condotti nelle fasi di sviluppo di un farmaco sono già stati eseguiti*: sono medicinali che spesso hanno una lunga vita alle spalle e di cui sono quindi noti i possibili effetti indesiderati. C'è poi l'aspetto dei costi: essendo già in commercio da tempo di solito hanno prezzi inferiori rispetto ai nuovi».

UN LUNGO ELENCO - Un altro vantaggio da non sottovalutare è quello dei tempi: «*Oggi il tempo medio di sviluppo di un nuovo farmaco è superiore ai 10 anni*; qui, se i dati sperimentali sono buoni, si esegue lo studio e in pochi anni la terapia è disponibile per tutti a prezzi accettabili».

Si comprende dunque perché tanto interesse per questo settore di ricerca. L'elenco dei vecchi farmaci attualmente in studio è lungo: ci sono *un antistaminico che, accanto a orticaria e raffreddore da fieno, si spera possa essere utile nella cura del tumore della prostata*, un *antivirale utilizzato nella terapia dell'AIDS di cui si sta valutando l'efficacia nei tumori del collo e della testa*, solo per citarne qualcuno. (Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE**DIMMI COME DORMI E TI DIRÒ CHE MALE HAI
SCOPRI LA POSIZIONE ANTI INVECCHIAMENTO**

Anche il lato in cui ci si appoggia ha il suo impatto sullo stato di salute

Ogni posa che si assume dormendo ha pro e contro. A meno di appendersi a testa in giù come i pipistrelli, un cuscino collocato in maniera strategica può aiutare ad ammortizzare i danni. Una posizione può addirittura aiutare a contrastare le rughe.

Sulla schiena con le braccia ai lati - In genere considerata la posizione migliore per la salute della colonna vertebrale e il collo, a patto di non usare troppi cuscini. Inoltre, aiuta a prevenire le rughe del volto e i cedimenti della pelle. Chi dorme sulla schiena, però, russa di più che in qualsiasi altra posizione e può avere reflussi acidi.



Sulla schiena con braccia in alto – Questa posizione, detta "a stella marina" ha gli stessi vantaggi e svantaggi della precedente.



La differenza è che tenere le braccia su può comprimere i nervi delle spalle e portare dolore.



A faccia sotto - Dormire sullo stomaco può migliorare la digestione ma costringe a girare il volto su un lato costringendo a un'eccessiva tensione i muscoli del collo.



Posizione fetale - Arrotolarsi in questo modo può essere comodo ma anche creare danni a collo e schiena. La curvatura del corpo può aiutare a evitare di russare.

Sul lato - Aiuta la schiena a rimanere nella sua curva naturale e riduce le apnee notturne. Di contro, può contribuire



all'invecchiamento della pelle per la forza di gravità e può provocare dolore a spalle e braccia. Il lato conta, dormire appoggiati al destro può peggiorare infiammazioni cardiache mentre, sul lato sinistro, può dare tensione a fegato, polmoni e stomaco.

Col cuscino - Utilizzare un cuscino può aiutare a smorzare gli effetti negativi delle posizioni che si assumono durante il sonno. Chi dorme di schiena, ne può mettere uno piccolo sotto l'arco della colonna vertebrale. Chi si mette di lato, può posizionarne uno tra ginocchia e chi dorme a faccia in giù può mettere un cuscino sotto il bacino per sostenere le articolazioni.

**IN GRAVIDANZA CRESCONO I PIEDI?**

Tra le neomamme, la sensazione di avere i piedi più lunghi, o più larghi, o comunque diversi rispetto a prima della gravidanza è piuttosto diffusa.

Ora, uno studio dell'Università dell'Iowa (Usa) conferma che non è solo suggestione: **la gestazione infatti può modificare la forma e le dimensioni dei piedi, anche in modo irreversibile.** I ricercatori lo hanno verificato misurando le estremità inferiori di 49 donne, durante il primo trimestre e a 5 mesi dal parto: nel 60-70% dei casi il piede è risultato più lungo e più largo.



Più piatti: In particolare, le modifiche riguardano l'arco plantare, che si è ridotto dopo il parto: l'appiattimento comporta un allungamento del piede di 2-10 mm. Il fenomeno si verifica dopo la prima gravidanza, mentre di solito non si manifesta nelle successive. Le cause, secondo gli studiosi, sono da ricercare nell'aumento di peso e nella maggiore elasticità dei legamenti che si verificano in gravidanza. (*Focus*)

FARMACI E SALUTE

L'ASPIRINA RIDUCE IL RISCHIO DI CANCRO AL COLON DEL CINQUANTA PER CENTO

Confermata l'efficacia del farmaco nella prevenzione del tumore, ma solo in soggetti geneticamente predisposti

Che l'aspirina fosse un'eccellente arma di prevenzione oncologica, oltre che per le malattie cardiovascolari, era già noto da tempo.

Sin dal 2009 infatti diverse e numerose ricerche hanno dimostrato **l'efficacia dell'acido acetilsalicilico** (il principio attivo del farmaco antinfiammatorio) **nel ridurre l'incidenza di alcune forme di cancro, in particolare del carcinoma del colon-retto, la quarta patologia tumorale più diffusa e che ogni anno miete più di seicentomila vittime.**



STUDIO: un nuovo studio, condotto alla *Case Western Reserve University* di Cleveland in collaborazione con altri centri oncologici degli Stati Uniti, ha confermato *l'azione protettiva dell'aspirina contro l'insorgenza di cancro al colon*, dimostrando che l'assunzione costante (sotto prescrizione e controllo medico) può **dimezzare il rischio di sviluppare il tumore**, come si legge nell'articolo riportato il 23 aprile su *Science Translational Medicine*.

Allora terapie a base di aspirine per tutti?

Non proprio: lo studio, il più ampio ed esteso mai effettuato finora, è il primo a far luce sul perché **l'effetto benefico funziona solo su determinate persone.**

Analizzando i dati raccolti in oltre trent'anni su quasi 128.000 soggetti e tramite esami istologici eseguiti su 270 pazienti affetti da carcinoma al colon, i ricercatori hanno scoperto che **solo negli individui con alti livelli di un particolare gene** nell'intestino, chiamato RNA 15-idrossiprostaglandina deidrogenasi (*15-PGDH*), l'uso dell'aspirina è davvero un deterrente contro il cancro.

Il **gene 15-PGDH** è infatti *in grado di catalizzare reazioni chimiche che inibiscono la produzione di prostaglandine, gli acidi che favoriscono l'insorgenza del tumore al colon-retto.*

L'aspirina agisce nello stesso modo, spiegano gli scienziati: l'azione combinata del farmaco e del gene 15-PGDH riesce quindi a mitigare la formazione di tumori.

Il meccanismo **non funziona però per chi ha bassi livelli di 15-PGDH nel colon.** Per queste persone gli studi hanno evidenziato che l'uso dell'aspirina (o di altri antinfiammatori non steroidei) è pressoché ininfluenza nella prevenzione del tumore.

"Il lavoro fornisce quindi un eccellente strumento di screening".

"Basta infatti eseguire una colonscopia con biopsia per misurare la quantità di 15-PGDH nell'intestino in modo da poter capire a **quali soggetti l'aspirina effettivamente produce un reale beneficio nella prevenzione contro il cancro**, evitando di somministrarla a chi non ne può giovare e si esporrebbe così solo agli effetti collaterali dovuti all'uso prolungato del farmaco, come infiammazioni gastrointestinali e ulcere".

Il prossimo passo sarà cercare di sviluppare un test rapido e facile, disponibile presso ogni ospedale, per individuare la presenza del gene 15-PGDH e predisporre così la terapia più appropriata.

(Salute, Panorama)



Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

1. L'agopuntura migliora l'attivazione delle aree funzionali del cervello nelle vittime di ictus



Prevenzione e Salute

2. Bere birra tutta la sera e non ubriacarsi? E' possibile. Ecco il segreto della sobrietà
3. Dall'Olanda il preservativo anti frustrazione Per indossarlo bastano solo due dita
4. Tumore colon-retto: il grande nemico È il carcinoma più diffuso in Italia

Alimenti e Salute

5. Tutti i benefici del riso integrale

Società e Salute

6. Sesso: in Italia boom chirurgia intima femminile, +24%



Proverbio di oggi.....

Ogge a me, dimane a te.... (Il mondo gira)

Bere birra tutta la sera e non ubriacarsi? E' possibile. Ecco il segreto della sobrietà

Volete bere birra per tutta la sera e non ubriacarvi?

Jim Koch, co-fondatore della Boston Beer Company, ha svelato un trucco per restare sobri mentre intorno a voi gli amici iniziano a "traballare".

Il segreto sarebbe mangiare un cucchiaino di lievito di birra prima di andare a bere.

Il motivo? «Il lievito funge come da scudo per il vostro fegato - spiega Koch - e contiene un enzima chiamato deidrogenasi che scompone l'alcol».

Mangiare il lievito tuttavia non è molto piacevole per il nostro stomaco, motivo per cui il birraio milionario consiglia di mischiarlo con dello yougurt. (Salute, Il Mattino)



Dall'Olanda il preservativo anti frustrazione PER INDOSSARLO BASTANO solo DUE DITA

The Wingman è stato presentato ad Hannover da un designer olandese. Si srotola con una mano, grazie ad un supporto in plastica da rimuovere

Un preservativo comodo e veloce, da indossare con una mano sola. Il dispositivo contraccettivo Wingman è stato presentato alla Hannover Industrial Fair da un designer olandese.

Il preservativo è dotato di un supporto di plastica facilmente rimovibile; due piccole ali permettono di indossarlo usando due dita. "E' anti frustrazione, per combattere il fastidio di interrompere un rapporto per mettere il profilattico", dice l'ideatore. (Salute, Tgcom24)



ALIMENTI E SALUTE**TUTTI I BENEFICI DEL RISO INTEGRALE**

Alla scoperta dei componenti fondamentali di un antico cereale, utilissimo per una buona nutrizione

Uno degli aspetti centrali di una buona nutrizione è il consumo quotidiano di cereali integrali. Tra questi, un **cereale privo di glutine** (adatto, quindi, anche a chi soffre di morbo celiaco) nonché un attore principale dell'alimentazione dell'uomo in oriente è il **riso integrale** (*Oryza Sativa*).

Questo cereale, che si differenzia molto rispetto al riso brillato (*riso bianco*), è costituito non solo dall'endosperma, ma anche dalla pula.

La *pula*, chiamata anche crusca, è la parte che costituisce circa il 10 % in peso del grano di riso.

Il *riso brillato* perde questo importante componente e, pertanto, risulta essere a più basso valore nutrizionale.

In altri termini, il *riso integrale* è la risultante del processo di sbramatura del grano di riso, quindi di eliminazione della lolla. Questo fenomeno conferisce all'alimento un **indice glicemico più basso rispetto al riso bianco**, quindi è particolarmente adatto a chi deve tenere sotto controllo la glicemia e l'insulina nel sangue.

Componenti essenziali trovati nella pula del riso integrale sono i seguenti;

- *niacina* (5,4 mg/100g); *riboflavina* (0,07 mg/100 g),
- *vitamina E* (0,8 mg/100 g); *tiamina* (0,6 mg/100 g).

Inoltre, questo importante alimento è costituito da quantità interessanti di fibre (1,9 g /100g) , la maggior parte delle quali sono insolubili, e discrete quantità di oligoelementi quali *potassio* (214 mg/100g) e *fosforo* (221 mg/100g).

PROPRIETA' ANTINFIAMMATORIE - Alcune proprietà biologiche interessanti e poco conosciute del riso integrale riguardano la pula del riso, che contiene sostanze molto utili alla regolazione dell'*omeostasi glicemica e lipidica*, tra queste il "**didemetil tocotrienolo**" e il "**desmetil tocotrienolo**". Queste molecole hanno mostrato un'attività capace di inibire l'enzima responsabile della sintesi del colesterolo (*HMG-CoA reduttasi*) maggiore rispetto ad altri "tocoferoli" e "tocotrienoli" presenti in natura.

Quindi, soggetti con ipercolesterolemia farebbero bene a consumare con maggior frequenza il riso integrale.

Altri componenti biologicamente interessanti presenti nel riso integrale sono il *gamma orizanolo* (un fitosterolo), *l'acido ferulico*, *l'acido metossicinnamico* e la *tricina*.

Recenti studi, associano i benefici antinfiammatori derivanti dal consumo di riso integrale proprio per questi composti che, essendo di natura polifenolica, hanno un'azione antinfiammatoria a livello della mucosa intestinale.

La *tricina* in particolare è caratterizzata da un'azione di contrasto della sintesi degli eicosanoidi legati ai processi infiammatori (chiamati eicosanoidi della serie 6, tra cui vi è l'acido arachidonico). Quando c'è un processo infiammatorio acuto è utile consumare riso integrale per alcuni giorni, condito eventualmente con un po' di gomasio o di semi di lino.

Studi recenti hanno evidenziato che questi componenti di natura polifenolica del riso integrale determinano un abbassamento significativo delle concentrazioni plasmatiche di molti marcatori dell'infiammazione tra cui il *tumor necrosis factor- α* (TNF- α), *interleuchina-1 β* (IL-1 β), *interleuchina-6* (IL-6), *eicosanoide leucotriene B4* (LTB4) e la *prostaglandina E2* (PGE2).

(Salute e Prevenzione, Corriere del Mezzogiorno)



PREVENZIONE E SALUTE**TUMORE COLON-RETTO: IL GRANDE NEMICO È IL CARCINOMA PIÙ DIFFUSO IN ITALIA**

In Campania la mortalità è più elevata. I dati sono particolarmente preoccupanti nelle province di Napoli e di Caserta. Diagnosi precoce per difendersi

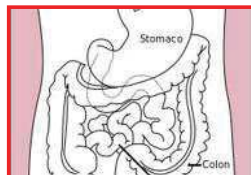
Il carcinoma del colon-retto è in assoluto il tumore a maggiore insorgenza nella popolazione italiana.

Il **rischio di avere una diagnosi di tumore del colon retto** nel corso della vita (fra 0 e 74 anni) è

- **Maschi:** del 50% (1 caso ogni 20 uomini)
- **Donne:** del 31,3% (1 caso ogni 32 donne),

Rischio di morire:

- **Maschi:** del 17,3 %
- **Donne:** 10 %



Campania: purtroppo in Campania si muore di cancro molto di più che in altre regioni d'Italia: soprattutto a **Napoli e Caserta**, le due province dove si è registrato l'incremento più alto dei tumori negli ultimi 20 anni.

Non sono più sospetti o timori, adesso ci sono dati ufficiali. Il confronto viene realizzato attraverso il tasso standardizzato che è il rapporto tra tumori e popolazione.

Tasso di mortalità per tutti i tumori

	Maschi	Donne
Periodo 1988-1990 in Italia	316.1	210.9
Periodo 1988-1990 nella provincia di Napoli	235.1	136.2
Periodo 1988-1990 nella provincia di Caserta	225.7	116.7
Per capire la variazione rispetto al dato nazionale, basti considerare il periodo 2003-2008.		
Periodo 2003-2008 in Italia	328	231.5
Periodo 2003-2008 nella provincia di Napoli	345.9	191.1
Periodo 2003-2008 nella provincia di Caserta	289.8	154.9
Tasso di mortalità per il tumore del colon - retto		
Periodo 1988-1990 nella provincia di Napoli	17.1	16.3
Periodo 1988-1990 nella provincia di Caserta	19.3	16.4
Periodo 2003-2008 nella provincia di Napoli	31.3	23.3
Periodo 2003-2008 nella provincia di Caserta	30.9	23.8

Questo significa che si contano **1.200 morti l'anno per il solo tumore del colon-retto tra Napoli e Caserta.**

A livello provinciale sono stati osservati dei livelli di mortalità che vanno in direzioni opposte in province contigue. Una spiegazione a tale osservazione è riconducibile a una diversa distribuzione dei fattori di rischio legati ad abitudini di vita individuali, ai diversi livelli di urbanizzazione e industrializzazione delle varie province del Sud, ma soprattutto al disastro ambientale che hanno subito queste province.

L'assenza di un efficace piano provinciale per lo smaltimento dei rifiuti solidi urbani, lo sversamento nelle discariche di rifiuti tossici industriali, ha per anni violentato questi territori compromettendo probabilmente anche l'integrità delle falde acquifere.

Nel 2007 il tumore al colon-retto in Campania, reputato tumore «sentinella» per tastare il polso all'incremento del tasso di incidenza tumori correlati all'inquinamento ambientale, ha raggiunto quota 3.500 casi annui (10 nuovi casi al giorno). Per tale motivo oggi è sempre più stringente e sentito il bisogno di una prevenzione primaria che si basa sulla correzione dei fattori di rischio eliminabili.

Seguire una dieta bilanciata ricca di verdure e frutta fresca, limitata nella carne, povera di grassi, sale e conservanti contenenti nitrati rimane un'esigenza primaria unita a esercizio fisico costante. Il consumo eccessivo di carni rosse, patatine fritte, cereali raffinati, dolci e alcolici sembra dunque avere un impatto negativo sulla probabilità di sviluppare una recidiva di tumore.

Al contrario, la **dieta mediterranea, basata su un consumo prevalente di verdura e frutta, carni bianche e grassi insaturi, ha una dimostrata efficacia preventiva sia nei confronti del rischio di sviluppare una recidiva di tumore localizzata all'intestino.**

La prevenzione di maggior impatto è però quella secondaria che passa attraverso la **rimozione delle lesioni precancerose (polipi) che possono precedere di anni lo sviluppo del tumore.**

La **diagnosi precoce**, ovvero l'identificazione di queste lesioni, o almeno la diagnosi precoce di cancro guaribile, possono avvenire in pazienti asintomatici (screening) attraverso diverse modalità.

In Italia sono attivi programmi regionali di screening di popolazione che si basano sulla **ricerca di sangue occulto nelle feci**, ogni due anni, nei soggetti di età superiore a 50 anni. Attenzione particolare allo screening per il cancro coloretale dovrebbero avere i soggetti che hanno familiarità (parenti di primo grado) per questo tipo di tumore.

Le linee-guida internazionali vigenti raccomandano che queste persone anticipino a 40 anni l'esecuzione della prima colonscopia. (*Salute e Prevenzione, Corriere del Mezzogiorno*)

SCIENZA E SALUTE

L'AGOPUNTURA MIGLIORA L'ATTIVAZIONE DELLE AREE FUNZIONALI DEL CERVELLO NELLE VITTIME DI ICTUS

Una terapia con l'agopuntura è stata trovata essere in grado di attivare o disattivare alcune regioni cerebrali, in particolare le cosiddette aree di Brodmann, coinvolte in diversi processi somato-sensoriali e del movimento

Chi viene colpito da un ictus ischemico, spesso riporta danni invalidanti. A seconda delle aree interessate dall'evento si può perdere – in parte o del tutto – l'uso di uno o più arti, della parola e così via. I pazienti in queste condizioni **possono in parte ritrovare le facoltà perdute** per mezzo di interventi di riabilitazione. Tuttavia, non sempre e non in tutti questi trattamenti si ottengono i risultati cercati.



A fronte di questa constatazione, i ricercatori della Scuola di Medicina Tradizionale Cinese (MTC), hanno voluto condurre uno studio in cui testare **l'azione dell'agopuntura sulle diverse regioni cerebrali nei pazienti vittime di un ictus ischemico.**

I risultati dello studio, pubblicato sulla rivista *Neural Regeneration Research*, hanno mostrato che sia **l'agopuntura Waiguan (SJ5)**, che la **finta agopuntura (sham)** possono attivare o disattivare le cosiddette "Aree di Brodmann", così chiamate grazie alla classificazione operata dal neurologo tedesco Korbinian Brodmann, all'inizio del XX secolo.

In questo studio il dottor Ji Qi e colleghi **si sono concentrati su un contesto patologico**, coinvolgendo 16 pazienti che avevano subito un ictus ischemico – il più comune degli ictus, che si caratterizza per *l'ostruzione di un'arteria cerebrale che blocca l'afflusso di sangue al cervello.*

Hanno confrontato gli effetti dell'agopuntura nei punti **Waiguan e sham**, trovando che **l'agopuntura è risultata capace di agire sulle aree di Brodmann.** Tuttavia, i ricercatori hanno osservato che **vi erano alcune differenze tra le varie aree di Brodmann.** (*Salute, La Stampa*)

SOCIETA' E SALUTE

Sesso: in Italia boom chirurgia intima femminile, +24%

Gli interventi di chirurgia plastica intima femminile sono in fortissima crescita: in Italia, dal 2011 al 2012, si e' registrato un aumento del 24 per cento, mentre negli Usa c'e' stato un balzo in avanti del 50 per cento.

Proprio a novità e aggiornamenti sul trattamento di disfunzioni, segni d'invecchiamento e inestetismi della regione corporea più intima della donna è stato dedicato il corso "*Medicina e Chirurgia Intima Femminile - salute e ringiovanimento, funzione ed estetica*", che si è a Padova, con il patrocinio di Associazione Italiana Chirurgia Plastica Estetica e sotto la direzione di Luca Siliprandi, vicepresidente di Aicpe. All'evento di Padova hanno partecipato gli specialisti interessati all'argomento: ginecologi, chirurghi plastici, dermatologi, urologi, medici estetici, proctologi e medici legali.



"Riceviamo sempre più richieste e di diverso tipo: pur trattandosi di interventi delicati sia dal punto di vista tecnico, sia sotto il profilo etico, e' un fenomeno che comunque non puo' essere ignorato", ha affermato Siliprandi.

- Le più giovani - richiedono la **labioplastica**, ossia il *rimodellamento delle piccole labbra troppo sviluppate*, evidenti per via della moda dell'epilazione pubica e perineale;
- le meno giovani richiedono non solo il sollievo dalla secchezza e dal prurito dovuti alla carenza estrogenica, ma anche la *riacquisizione di un maggior tono vaginale per poter vivere con soddisfazione una prolungata vita sessuale* che oggi prosegue anche per 30 anni dopo la menopausa.
- Crescenti sono anche le richieste di *ricostruzione dell'imene* da parte di giovani donne musulmane, per simulare una nuova verginità, necessaria a evitare non solo il rifiuto da parte del promesso marito, ma anche il definitivo allontanamento da parte della famiglia d'origine".

I "canoni estetici" relativi alla zona genitale femminile sono recenti e si fondano su basi piuttosto incerte. "*Di solito si richiedono piccole labbra simmetriche* - ha detto Siliprandi - *e che non fuoriescano eccessivamente dalle grandi labbra*. E' bene ricordare che l'esigenza di rimodellamento di questa zona, che nasce dalla moda dell'epilazione totale, non ha nessuna base scientifica:

le piccole labbra corte non sono affatto un segnale di giovinezza, ma semplicemente una caratteristica individuale.

Pur trattandosi di un intervento eseguibile ambulatorialmente in anestesia locale, va progettato ed eseguito con la massima cura ed attenzione, evitando asportazioni eccessive per non incorrere in problemi futuri: *con la menopausa, la diminuzione estrogenica induce l'ipotrofia dei tessuti vulvari che potrebbe ridurre ulteriormente le dimensioni di piccole labbra eccessivamente accorciate, venendo così a mancare la fisiologica protezione della vagina*".

Problematiche etiche, deontologiche e legali, oltre agli aspetti psicologici e sociali, devono essere considerati negli interventi nella zona genitale:

"Per il perseguimento del benessere della paziente, e' fondamentale valutare il reale spessore del suo disagio. Lo specialista non deve ridurre all'aspetto meramente 'tecnico' il suo operare, ma anche almeno tentare di chiarire le motivazioni da cui e' spinta la richiesta e quali siano le aspettative della paziente", ha aggiunto Siliprandi. (AGI) .



**ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**

*Presidente dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
per il triennio 2012-2014:*

Prof. Vincenzo Santagada

*Consiglio dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
per il triennio 2012-2014:*

- Dott.ssa Bianca Rosa Balestrieri
- Dott. Davide Carraturo
- Dott. Crescenzo Cinquegrana
- Dott. Silvio Colesanti
- Dott. Mariano Fusco
- Dott. Riccardo Maria Iorio
- Dott. Tommaso Maggiore
- Dott. Raffaele Marzano
- Dott. Ciro Meo
- Dott. Riccardo Petrone
- Dott. Giovanni Pisano
- Dott. Giovanni Russo
- Dott. Ugo Trama
- Dott. Lucio Viviani

*Collegio dei Revisori dei Conti
per il triennio 2012-2014:*

**Dott. Giovanni Ascione
Dott.ssa Maria Antonella Filone
Dott. Giovanni Giffoni**

Revisore Supplente:

Dott. Cosimo Pio Amente

Segreteria:

**Sig. Ferdinando Camardella
Sig.ra Rosaria Grotticelli**