



farmaDAY

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





Notizie in Rilievo

Farmacia e salute

1. Farmacista napoletana salva una vita umana dopo aver seguito il corso di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica, organizzato dal nostro Ordine



Scienza e Salute

2. India: bimbo di due mesi e mezzo affetto da combustione umana spontanea
3. Ricerca: l'insonnia si legge sul volto
4. Fecondazione: probabilità successo dopo 5 cicli sono basse
5. Chi smette di fumare ingrassa perché cambia la flora intestinale.

Alimenti e Salute

6. Lamponi in aiuto della fertilità

Prevenzione e Salute

7. Sesso, sì dopo infarto ma non con l'amante
8. Stress da ritorno: l'ansia si vince così



Il Proverbio di Oggi

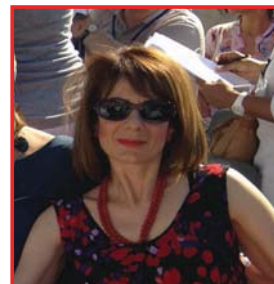
'A cervèlla' e ll'ommo è 'na sfoglia 'e cepolle.

La mente dell'uomo è delicata ma, nello stesso tempo, molto complicata e capace di qualsiasi cosa.

FARMACISTA NAPOLETANA SALVA UNA VITA UMANA dopo aver seguito il Corso di RIANIMAZIONE CARDIO-POLMONARE e DEFIBRILLAZIONE CARDIACA PRECOCE SEMIAUTOMATICA, ORGANIZZATO dal NOSTRO ORDINE

*E' accaduto Domenica 11 Agosto. La collega **Licia Rusciano** è intervenuta praticando le manovre di rianimazione ed è riuscita a rianimarlo. Subito dopo è arrivato il 118 ed è stato trasportato in ospedale.*

Se il dramma di F.G. , pensionato 80enne napoletano residente ai Ponti Rossi, non si è trasformato in tragedia lo si deve alla prontezza della Collega **Licia Rusciano**, che nei mesi scorsi aveva partecipato ad uno dei corsi di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica, organizzati dall'Ordine. L'anziano si era sentito male mentre si trovava in chiesa ai Ponti Rossi dalle suore Carmelitane di Suor Giuseppina di Gesù Crocifisso: il cuore aveva cessato di battere. In chiesa si trovava la Collega che senza esitare ha praticato le manovre di rianimazione riuscendo a rianimare l'anziano. Subito dopo è arrivato il 118. La Collega chiarisce "sono intervenuta praticando il massaggio cardiaco e la respirazione, manovre che mi hanno insegnato al corso organizzato dall'Ordine e dopo circa 2 minuti il signore anziano colto da malore è rinvenuto. Mi sono sentita non solo utile ma felice. Ringrazio il presidente **V. Santagada** e tutto l'Ordine per avermi dato la possibilità di essere utile in questa non facile circostanza".



SCIENZA E SALUTE

INDIA: BIMBO DI DUE MESI E MEZZO AFFETTO DA COMBUSTIONE UMANA SPONTANEA

Il corpo del piccolo Rahul ha preso fuoco quattro volte: la prima volta appena 9 giorni dopo essere nato

Il mondo medico, ma anche esperti di fenomeni paranormali, stanno seguendo in India il caso di Rahul, un bimbo di due mesi e mezzo nato nel Tamil Nadu (India meridionale), il cui corpo per quattro volte ha preso fuoco. Secondo "The Times of India", il caso viene ricollegato a quello indicato come **combustione umana spontanea** e di cui sarebbero stati segnalati circa 200 casi (presunti) negli ultimi tre secoli in tutto il mondo.



La prima volta che la mamma del piccolo, Rajeshwari, ha assistito incredula al fenomeno è stato nove giorni appena dopo il parto. Ricoverato in ospedale per tre giorni, il piccolo Rahul è stato trovato sano e forte, e quindi dimesso. Ma poco dopo essere rientrato a casa, il suo corpo si è nuovamente ustionato. Dopo un terzo ed un quarto episodio dello stesso genere, i genitori hanno portato il figlioletto nel Kilpauk Medical College (KMC) di Chennai per studi più approfonditi, che per il momento non hanno fornito risposte conclusive.

Forse combustione dovuta all'emissione di gas dalla pelle - Il pediatra Narayana Babu, che ha in cura Rahul, ha dichiarato che la ragione potrebbe essere "l'emissione di un qualche gas altamente combustibile attraverso i suoi pori di cui non abbiamo ancora scoperto la natura".

Il padre: "I vicini pensano che sia opera del diavolo" - Visibilmente preoccupato è il padre del bimbo, Karnan, che ha dichiarato a The Indian Express: "Come famiglia siamo veramente preoccupati perché gli abitanti del villaggio sono impauriti e ritengono che nostro figlio sia sotto il controllo di un demone che innesca il fuoco". (TgCom salute)

SESSO, SÌ DOPO INFARTO MA NON CON L'AMANTE

Cuore e passione vanno d'accordo anche dopo un infarto o un ictus.

Con un'unica eccezione: **il sesso fuori del matrimonio va evitato, perché aumenta lo stress e moltiplica il rischio di attacchi cardiaci e ricadute**. L'avvertimento è scritto nero su bianco in un documento congiunto redatto dai cardiologi della Società europea di cardiologia insieme ai colleghi dell'*American heart association*. Una sorta di carta dell'amore post infarto. Sconfiggendo i tabù che ancora oggi bloccano medici e malati. Il "Consensus paper" sul sesso per cardiopatici è stato già pubblicato sulle riviste ufficiali dei cardiologi europei e americani e viene presentato in questi giorni ad Amsterdam durante il congresso europeo degli specialisti.



In uno studio pubblicato l'anno scorso su "Circulation" i cardiologi americani avevano già messo in guardia i fedifraghi. Rivolgendosi proprio ai maschi, che per tradire la partner scelgono in genere donne molto più giovani e performanti. Dallo studio americano, condotto sui maschi, risultava che su 6mila morti improvvise registrate, meno dell'1% aveva sorpreso la vittima nel pieno di un incontro intimo. «Ma al 93% di questi casi, cioè praticamente tutti - riguardava uomini che stavano avendo un rapporto sessuale un rapporto extraconiugale, con donne più giovani di loro». Secondo i cardiologi, con l'unica eccezione del tradimento, dopo un attacco di cuore di media entità i pazienti possono riprendere l'attività sessuale già dopo una decina di giorni. (Salute, Il Mattino)

PREVENZIONE E SALUTE**STRESS DA RITORNO: L'ANSIA SI VINCE COSÌ**

Esistono 9 consigli degli esperti per affrontare al meglio il ritorno agli impegni quotidiani.

Secondo uno studio promosso dall'Osservatorio Sanpellegrino, infatti, per **7 italiani su 10 il ritorno in città è all'insegna dell'ansia e della preoccupazione.**

Tanto da rendere le vacanze di colpo già un lontano ricordo e per un italiano su 4 le villeggiature sono state persino troppo corte. Sono tanti i pensieri da scacciare, troppi.



In una ipotetica classifica, spiccano le ansie del posto di lavoro (47%), il ritorno alla vita da pendolare (32%) e la sveglia al mattino (21%).

I rimedi? Gli esperti sono chiari: corretta idratazione, sana alimentazione e giusto approccio psicofisico sono le armi in più per approcciare il post-vacanze.

Ecco le regole:

1. *Dedicatevi ad attività piacevoli per favorire il relax durante gli ultimi giorni di vacanza prima del ritorno a casa.*
2. *Dormite le ore di sonno necessarie.*
3. *Continuate a svolgere attività all'aria aperta finché potete, poiché viene stimolata la produzione di endorfine che migliorano il tono dell'umore.*
4. *Programmiate il rientro e riprendere con gradualità gli impegni.*
5. *Seguire orari regolari dei pasti: possibilmente 5 piccoli pasti al giorno.*
6. *Bevete con regolarità acque ricche di sali minerali.*
7. *Continuate a consumare grandi quantità di frutta e verdure fresche e di stagione.*
8. *Riducete l'apporto calorico se siete in sovrappeso.*
9. *Eliminate l'alcol per un mese.*

«Il rientro dalle vacanze traduce le ansie legate alla ripresa dell'attività scolastica o lavorativa». Lo dichiara Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo, specialista in Scienza della Nutrizione Umana all'Università La Sapienza di Roma.

Che prosegue: «*Quanto più drastico è il passaggio tra la vacanza e il lavoro, tanto più è evidente quella che possiamo definire sindrome da rientro, caratterizzata da malessere generale, affaticamento, astenia, irritabilità e disturbi del sonno.* Alcuni di questi sintomi sono di indole psicologica altri da deficit nutrizionali e disidratazione.

Per il recupero di una condizione ottimale bisogna cominciare dalla prima colazione. Ma non conta solo il cibo bensì anche l'acqua.

Nella prima fase del rientro sono consigliate acque ricche di minerali per recuperare i sali persi durante l'estate e che continueranno a perdersi per le elevate temperature che di norma perdurano ancora per un mese dopo il rientro». (*Salute, Il Mattino*)

SCIENZA E SALUTE**RICERCA: L'INSONNIA SI LEGGE SUL VOLTO**

L'insonnia ha un impatto notevole sull'aspetto del viso, un effetto estetico che può avere diverse conseguenze sociali.

Occhi, bocca e pelle appaiono diversi quando la qualità del sonno è frequentemente bassa, caratteristiche che vengono lette dalle altre persone come segnali inequivocabili di insonnia. È il risultato di un nuovo studio pubblicato sulla rivista **Sleep** condotto da Tina Sundelin dell'Università di Stoccolma in Svezia.

La ricerca svela la percezione esterna di un viso stremato dall'insonnia. Tratti come *palpebre appese, occhi più rossi e gonfi incorniciati da cerchi scuri*. La privazione del sonno è stata anche associata a pelle più chiara, più rughe e angoli della bocca più cadenti. **Gli insonni, inoltre, appaiono più tristi e affaticati.**

"Dal momento che le facce contengono un sacco di informazioni su cui si basano le interazioni con gli altri" ha spiegato la Sundelin *"la nostra estetica è in grado di influenzare la qualità delle nostre relazioni sociali, non solo quelle private ma soprattutto quelle ufficiali, è il caso ad esempio degli operatori sanitari o di chi lavora nei settori di sicurezza pubblica"*. (AGI)

**FECONDAZIONE: PROBABILITÀ SUCCESSO DOPO CINQUE CICLI SONO BASSE**

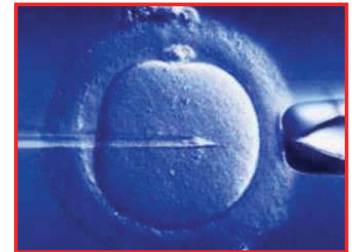
Dopo il quinto tentativo di fecondazione assistita le chance di successo sono molto basse, indipendentemente dall'età della paziente.

Lo afferma un rapporto sui dati di Australia e Nuova Zelanda redatto dalla università australiana del South Wales.

I tassi di successo assoluti trovati sono stati del 21,1% dopo il primo ciclo, del 31,1 dopo il secondo, del 36 dopo il terzo, del 40 dopo il quarto mentre quelli successivi aggiungono al massimo lo 0,7%.

Se si prendono in considerazione solo le under 35, invece, i numeri sono più alti, con oltre il 50% che ha successo dopo cinque tentativi. *"La buona notizia*

- commentano gli autori - è che le probabilità di successo aumentano anche dopo il terzo o il quarto tentativo, mentre noi pensavamo che i primi due fossero quelli decisivi".(AGI)

**LAMPONI IN AIUTO DELLA FERTILITÀ**

Secondo una ricerca svolta dal Lawrence Berkeley National Laboratory (Usa) il consumo dei lamponi migliora di gran lunga la fertilità di entrambi i sessi.

Nell'uomo il risultato è garantito dall'apporto della vitamina C e del magnesio contenuti nei frutti; nella donna sono gli antiossidanti e l'acido folico a limitare i rischi di aborti spontanei e assicurare benessere all'embrione. *(Sani e Belli)*



SCIENZA E SALUTE

CHI SMETTE DI FUMARE INGRASSA PERCHÉ CAMBIA LA FLORA INTESTINALE

Dopo lo stop alle sigarette per una serie di ragioni proliferano nell'intestino gli stessi ceppi batterici delle persone obese



La maggior parte degli ex-fumatori mette su un paio di chili dopo aver smesso con la sigaretta non per maggiore assunzione di calorie ma per un cambiamento nella composizione della flora intestinale.

A dirlo, uno studio pubb. su *PLoS ONE* da parte dello Zurich Univ. Hospital. Dopo lo stop alle sigarette dopo per una serie di ragioni **proliferano nell'intestino gli stessi ceppi batterici delle persone obese.**

LO STUDIO - Gli scienziati hanno esaminato il materiale genetico dei batteri intestinali presenti nei campioni di feci di una ventina di persone diverse per un periodo di 9 settimane: 5 non fumatori, 5 fumatori e 10 persone che avevano smesso di fumare una settimana dopo l' inizio dello studio. Mentre la diversità batterica nelle feci dei fumatori e non fumatori era cambiata poco nel tempo, smettere di fumare aveva portato il più grande cambiamento nella composizione microbica dell'intestino.

Le frazioni *Proteobacteria* e *Bacteroidetes* erano aumentate a scapito dei rappresentanti dei *Firmicutes* e degli *Actinobacteria*. Allo stesso tempo, i soggetti che avevano smesso di fumare avevano guadagnato una media di 2,2 Kg di peso, anche se l'alimentazione era rimasta la stessa. (*Corriere*)

UN BICCHIERE DI VINO DA ADOLESCENTI AUMENTA IL RISCHIO DI CANCRO AL SENO

Nel decennio che segue il menarca un eccesso di alcol può significare una propensione del 34 per cento maggiore ad ammalarsi di tumore al seno

L'ennesimo motivo per contenersi con gli alcolici arriva da una ricerca americana che riguarda le teenager e il loro stile di vita, talmente importante da poter condizionare nel futuro patologie gravi come il cancro al seno. *Basta un bicchiere medio di vino al giorno (circa 15 g) infatti per aumentare di ben un terzo la possibilità di ammalarsi.*

LO STUDIO - Uno studio pubb. sul *Journal of the National Cancer Institute* ha dimostrato come *le donne che in adolescenza hanno consumato un bicchiere al giorno correrebbero un rischio del 34% maggiore di contrarre cancro al seno rispetto a chi invece non ha fatto abuso di alcol nei 10 anni seguenti l'arrivo del menarca.* Mentre chi in giovinezza ha consumato un piccolo bicchiere quotidiano (circa 10 g) ha un rischio dell'11% maggiore.



UN COLLEGAMENTO GIÀ NOTO - Il link tra alcol e neoplasia mammaria è in realtà noto da tempo, precedenti studi sostengono che le bevitrici (chi consuma circa 2 dosi giornaliere di alcolici) hanno in media un 24% di chance in più di soffrire in futuro di questa patologia. Ora la ricerca americana non fa che rinforzare questo collegamento, evidenziando come in giovanissima età, come spesso succede, un comportamento sbagliato può nuocere ancora più alla salute.

UN PERIODO DELICATISSIMO - i ricercatori considerano cruciale il periodo che va dalla prima mestruazione alla prima gravidanza, il più delicato in assoluto, e se è vero che l'età in generale fa sì che alcuni comportamenti di vita abbiano un differente impatto, è ancor più vero che a questo riguardo esiste un periodo di particolare peso. Giova specificare che i fattori di rischio nel tumore al seno sono molti e riguardano sia lo stile di vita che la storia familiare, ma è chiaro che avere un comportamento corretto, soprattutto negli anni della giovinezza, può essere considerato un'ottima strategia di prevenzione. (*Salute, Corriere*)



AVVISO

FarmaDAY:

compie un anno

Notizie in Rilievo

Scienza e salute

1. La musica che piace fa bene al cuore
2. Donne alte più a rischio di cancro?
3. Vivremo 100 anni modificando un solo gene



Alimenti e Salute

4. In laboratorio il pomodoro dal sapore perfetto
5. I kiwi a garanzia del buon umore
6. Mirtilli, mele e uva riducono rischi di diabete

Prevenzione e Salute

7. Oculistica: le statine riducono il rischio di cataratta



Il Proverbio di Oggi

'Nave che governa buon pilota, è gran disgrazia quando tozza 'o scoglio'.

La nave governata da un buon pilota difficilmente sbatte sugli scogli

FARMADAY COMPIE UN ANNO

Oggi 03 Settembre 2013, il notiziario online dell'Ordine, FarmaDAY compie **1 anno**; il primo n. il 3 settembre 2012.

L'obiettivo che ci siamo posti all'inizio di questo coinvolgente impegno verso di Voi era quello di cercare di fornire in tempo reale notizie utili per la nostra Professione attraverso un **notiziario online** di facile e immediata consultazione dedicato specificamente:

- all'informazione sanitaria medico-scientifica,
- agli aspetti economici e sociali della sanità e della farmacia,
- all'evoluzione del settore farmaceutico
- alla nutrizione e alla cosmesi
- alla prevenzione e alla tutela della salute dei cittadini
- alle innovazioni derivanti dal mondo scientifico.

L'Ordine non è e non vuole essere un'entità a sé stante ma vuole creare un legame sempre più stretto con i propri Iscritti.

“CONOSCERE E CONOSCERSI PER MIGLIORARE LE PROPRIE CONOSCENZE PROFESSIONALI”

La redazione del notiziario richiede un forte impegno quotidiano, **anzi notturno!!!** e il tutto è realizzato **a costo zero per le risorse dell'Ordine e con il solo personale impegno.**

Grazie per i tantissimi apprezzamenti ricevuti.

Enzo Santagada



SCIENZA E SALUTE**LA MUSICA CHE PIACE FA BENE AL CUORE**

Una canzone gradita migliora del 19% lo stato generale di chi soffre di problemi cardiaci

L'ennesima prova che una canzone può avere effetti blandamente curativi arriva da un piccolo, ma interessante studio presentato al congresso annuale della *European Society of Cardiology*.

Il test dimostra in sostanza che *in un malato di cuore funziona più di ogni altra cosa un mirato esercizio aerobico, ma anche l'esposizione a una dolce e gradita melodia può migliorare lo stato generale, allargando le arterie e alleviando i cuori sofferenti*. E chiaramente le due cose associate portano al miglior risultato.



LA TERAPIA DELLA MUSICA - Quando si dice che la musica è terapeutica dunque c'è dietro una verità scientifica. L'esperimento è stato realizzato su 74 pazienti con malattie coronariche stazionarie e ha dimostrato che **l'ascolto della melodia preferita può avere un significativo beneficio sulle patologie del cuore**.

STUDIO: Il campione coinvolto è stato diviso in tre gruppi:

- *uno sottoposto ad esercizio mirato per 3 settimane abbinato all'ascolto di musica per circa 30 min. giornalieri*
- *uno solo all'ascolto di musica*
- *uno solo all'esercizio fisico.*

Il primo gruppo, una volta conclusosi il periodo di prova e misurati alcuni parametri indicativi, ha mostrato miglioramenti globali del 39%, il secondo del 19% e il terzo del 29%, rilevando un ruolo chiaramente maggiore dello sport, ma un impatto comunque significativo anche per la musicoterapica.

Come spiega l'autrice dello studio, dell'Ist. di cardiologia dell'Univ. di Nis in Serbia, «*la crescita delle funzioni dell'endotelio (il tessuto che riveste i vasi sanguigni) alla quale contribuisce la musica è portata da una produzione di endorfine nel cervello, elemento che a sua volta migliora la salute vascolare*. Questa produzione di endorfine è associata a una sensazione di piacere e benessere che interviene in seguito a un'esperienza emotiva piacevole e che rende felice il paziente migliorandone il quadro clinico».

ALTRI STUDI - Anni fa una ricerca pubblicata evidenziò che la musica ha il **potere di diminuire la pressione sanguigna e il battito cardiaco, riducendo al tempo stesso il livello di ansia nei pazienti cardiaci**. Ma le ricerche sul potere terapeutico delle note musicali si sprecano e sottolineano coralmemente i risultati sorprendenti dell'ascolto musicale. I benefici più importanti si notano comunque quando c'è di mezzo il cuore, *agendo la musica come potente fattore rilassante e antistress*.

QUESTIONE SOGGETTIVA – L'importanza della musica va vista nel quadro generale dell'importanza della psicologia e il link da valorizzare è quello tra l'esperienza gioiosa e la salute. In questo senso poco importa il tipo di musica che viene ascoltata, anche se verrebbe da dire che esistono generi meno rilassanti e che **l'opera possa alleviare lo stress più di un pezzo heavy metal**. Secondo gli stessi autori dello studio la cosa importante però è che la musica sia gradita al paziente, a seconda di un gusto del tutto personale. In generale è importante soprattutto capire che la mente e lo stato emotivo esercitano un potere ormai riconosciuto sul corpo.

(Salute, Corriere)

ALIMENTI E SALUTE

In LABORATORIO il POMODORO dal SAPORE PERFETTO

Incrociate varie specie per puntare al San Marzano: «Mantiene gusto e aroma più a lungo nel tempo»

Il pomodoro perfetto sarebbe nato nei laboratori dell'Univ. della Florida a Gainesville dove si sperimentano nuovi prodotti agricoli. Perfetto per quanto riguarda sapore, profumo e conservazione nel tempo delle caratteristiche organolettiche.



I ricercatori hanno prima «centrifugato» i vari tipi di pomodoro coltivati nelle

serre americane, ne hanno estratto i composti aromatici e li hanno classificati e quantificati. In seguito hanno sviluppato ibridi che esaltassero al massimo il meglio, riducendo al minimo il peggio. Compreso quel colore, più giallo che rosso, che assumono con la cottura i «San Marzano» made in Usa.

SAPORE E COLORE - Anche se l'origine del pomodoro (*Solanum lycopersicum*) è americana, è solo in alcune zone d'Italia - per le caratteristiche microclimatiche - che si è raggiunto il top per sapore, consistenza e quantità di sostanze benefiche. La strada sarebbe quella di imitare il «San Marzano» vesuviano o i Perini siciliani. Partendo da specie antiche nordamericane: Matina, Ailsa Craig, Butcher sanguinante, Marmande, Oaxacan Rosa.

CHIMICA - La chimica del gusto ha tre componenti principali: **zuccheri, acidi, prodotti chimici volatili** (composti che si diffondono nell'aria portando l'aroma del frutto). Esistono più di 400 prodotti volatili in un pomodoro e i ricercatori americani hanno prima lavorato per individuare quelli determinanti per il gusto. E i geni che li esprimono.

Attenzione: il nuovo ibrido è nato anche per poter correggere gli effetti di una precedente mutazione genetica che ha reso più rossi e belli i pomodori, a discapito però del sapore. Belli ma insipidi. Troppo insipidi. Da correggere, se in insalata, con sale o spezie varie. L'ibrido, secondo quanto riporta il *New York Times*, è rosso intenso, saporito, resistente agli effetti deleteri della refrigerazione e del trasporto. Insomma si preannuncia negli Stati Uniti una nuova era per l'insalata di pomodori.

POMODORO ANTICANCRO - Mentre gli americani cercano di imitare il sapore dei frutti vesuviani, gli europei stanno lavorando al **super pomodoro anticancro e antinvecchiamento**. Il progetto si chiama Flora. Il super pomodoro è ricco in **antocianine, antiossidanti del gruppo dei flavonoidi**, di cui i pomodori normali (*pur ricchi di anticancro come i licopeni*) sono privi.

Ha funzionato sui topi, allungando in modo significativo la vita del gruppo che lo aveva nel menu. E ora parte la sperimentazione sull'uomo con i test clinici in Inghilterra. Sono di colore blu-rosso (viola). Creati da Cathie Martin, contengono due geni di un fiore (la bocca di leone) e producono una quantità importante di antocianine. (Salute, *Corriere*)

I KIWI A GARANZIA DEL BUON UMORE

Come assicurarsi un pieno d'energia e un alto livello di buon umore?



A detta dei risultati riportati da un'indagine condotta dalla Univ. of Otago, in Nuova Zelanda e pubb. sul *Journal of Nutritional Science*, basterà consumare appena due kiwi al giorno. Gli studiosi hanno diviso in due gruppi 54 studenti universitari, scarsi consumatori di frutta, invitando un gruppo a mangiare due kiwi al dì, l'altro appena mezzo. Il merito è dell'alto **apporto di vitamina C contenuto nei kiwi**. **«Con due kiwi al giorno – ci si assicura un livello ottimale di vitamina C»**. Pensate che 100 g. del frutto contengono circa 93 mg di vitamina C, più del doppio di quella contenuta nei limoni, ed è noto a tutti come questa vitamina sia fondamentale per il benessere dell'intero organismo. (*Sani e Belli*)

SCIENZA E SALUTE

DONNE ALTE PIÙ A RISCHIO DI CANCRO?

Una ricerca americana avanza l'ipotesi di un legame fra tumori e statura. Teoria da confermare, ma con possibili spiegazioni ormonali o alimentari

Le donne più alte sono più a rischio di ammalarsi di tumore. Lo sostiene uno studio appena pubblicato sulla rivista *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* che ha analizzato i dati di oltre 20mila donne in post-menopausa, giungendo alla conclusione che esiste un legame fra l'altezza e varie forme di cancro.

SERVONO CONFERME, PER ORA SOLO IPOTESI - «Siamo rimasti stupiti dal numero di neoplasie che appaiono più frequenti nelle pazienti di statura elevata – dice Geoffry Kabat, epidemiologo dell'Albert Einstein College of Medicine of Yeshiva Univ. di New York e autore dello studio -.



Considerando, però, che il cancro è spesso esito di una serie di processi

che hanno a che fare con la "crescita" in senso lato, ci è parso sensato che **ormoni e altri fattori di crescita che influenzano lo sviluppo in altezza possano influire anche sul rischio di tumore.** Inoltre, alcune mutazioni genetiche connesse all'altezza sono state legate a un maggiore pericolo d'ammalarsi. Certo servono ulteriori e più approfonditi studi per capire bene cosa predispone donne e uomini a tutti questi fattori e il legame con la statura delle persone».

LO STUDIO - I ricercatori pur prendendo in considerazione diversi fattori che influenzano le probabilità di sviluppare un tumore (come età, peso corporeo, abitudine al fumo, consumo di alcolici, terapie ormonali), gli esiti paiono indicare anche l'altezza come una componente costante da valutare, che non viene influenzata dai fattori di rischio già noti. **Ogni 10 centimetri in più in altezza, salirebbe in media del 13% il rischio di ammalarsi di cancro a seno, colon retto, endometrio, fegato, ovaio, tiroide e di melanoma e mieloma multiplo.**

«Per ognuno dei 19 tipi di cancro studiati è stato trovato un legame con l'altezza – concludono i ricercatori -. Abbiamo anche ipotizzato che questo possa avere un legame con l'alimentazione durante l'infanzia, che certo gioca un ruolo sullo sviluppo dell'organismo. Oggi c'è molto interesse su quanto le abitudini di vita dei primi anni possano influenzare la salute in età adulta e il nostro studio potrebbe inserirsi in questo contesto». (*Salute, Corriere*)

MIRTILLI, MELE E UVA RIDUCONO RISCHI DI DIABETE

Calo di probabilità del 26% con tre porzioni a settimana

Mirtilli, mele e uva: ecco un set di armi antidiabete pronto da apparecchiare a tavola. Infatti secondo un maxistudio condotto alla **Harvard University** mangiare questo tipo di frutta **aiuta a prevenire l'insorgenza del diabete di tipo due, il più diffuso al mondo.**

Riduzione del 26% - Pubblicato sul *British Medical Journal*, lo studio ha dedotto che chi mangia mirtilli, mele o uva (anche uvette) almeno tre volte a settimana ha un rischio di ammalarsi di diabete ridotto del 26%.

"Sostituendo i succhi di frutta con questo tipo di frutti - il rischio diabete si potrebbe ridurre del 33%". Mirtilli, mele e uva hanno qualcosa in più: rispetto ad altri frutti contengono più antocianine e polifenoli, antiossidanti che sembrano capaci di coadiuvare il controllo glicemico. (*Salute, Tgcom*)



SCIENZA E SALUTE**VIVREMO 100 ANNI MODIFICANDO UN SOLO GENE**

Ricercatori americani hanno allungato la vita media dei topi del 20%. I risultati pubblicati sulla rivista Cell Reports

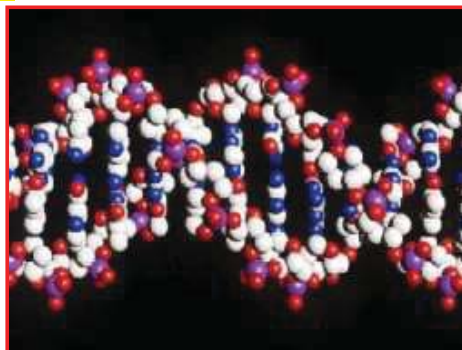
Sedici anni di vita in più e arrivare alla soglia psicologica dei 100: è quanto potrebbe accadere a breve grazie ad una incredibile scoperta di ricercatori americani dell'Istituto nazionale per la Salute.

Modificando un solo gene si è riusciti ad allungare la vita media dei topi di laboratorio del 20%. Traslato sull'uomo significherebbe appunto di portare la vita media oltre il secolo. I risultati dell'esperimento sono stati pubblicati sulla rivista *Cell Reports*.

Il gene, chiamato "*mTOR*" e modificato da alcuni ricercatori americani, ha allungato la vita ai topi ma ha anche creato uno squilibrio invecchiando o preservando, in maniera diversa, i tessuti e i diversi organi.

Anziani lucidi ma poco mobili - Si è così ottimizzato il coordinamento e la memoria, ma si è anche deteriorato più velocemente il tessuto osseo e si è verificato un forte abbassamento delle difese immunitarie. Il rischio è quello di avere degli anziani che hanno una perfetta memoria, ma sono affetti da una osteoporosi che gli impedisce di muoversi liberamente.

Una nuova strada per curare l'Alzheimer? - Tuttavia questi risultati potrebbero aiutare le terapie guida per le malattie legate all'invecchiamento su specifici organi bersaglio, come l'Alzheimer. Sembrerebbe che allo studio ora ci sia un altro gene, che in pratica funziona come un orologio, che serve a regolare e rendere omogeneo l'avanzamento dell'età in tutto le parti del corpo. Come di consueto, però, prima di applicare queste terapie all'uomo sono necessari ulteriori studi e approfondimenti. (*Salute, Tgcom*)



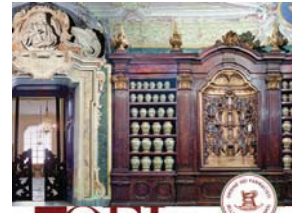
OCULISTICA: le STATINE RIDUCONO il RISCHIO di CATARATTA

Le statine prevengono la cataratta, principale causa di disabilita' visiva che in tutto il mondo colpisce piu' di venti milioni di persone.

Le statine, tra i farmaci più comunemente prescritti, sono particolarmente efficaci nella prevenzione della patologia degli occhi, secondo un nuovo studio condotto da John Kostis della *European Society of Cardiology*. "C'e' una consistente preoccupazione di medici e operatori sanitari in merito alla 'catarattogenicità' delle statine" ha spiegato in una nota l'autore. "Abbiamo analizzato l'associazione potenziale tra statine e cataratta in una meta-analisi di quattordici studi per un totale di



2399200 persone e 25618 cataratte. La durata media dei trattamenti e' stata 54 mesi e l'età media 61. Dai risultati e' emerso che **le statine riescono a ridurre l'insorgenza della cataratta approssimativamente del venti per cento rispetto ai casi emersi senza ricorrere alla terapia**". (*Agi*)



Notizie in Rilievo

Scienza e salute

1. Presto un calzino smart che monitora i parametri vitali dei neonati
2. Deriva da un antitumorale una crema che ringiovanisce la pelle
3. Fatti più in là: alle persone ansiose serve più spazio
4. Sesso, picco del desiderio in estate sta per iniziare il calo



Alimenti e Salute

5. Olio extravergine, ma meglio se usato per condire a crudo
6. Dal pompelmo protezione per il cuore

Prevenzione e Salute

7. Gravidanza : nuotare in piscina può essere rischioso per bambino
8. Seno tonico? Via il reggiseno
9. Il buon riposo con il giusto cibo: consigli alimentari contro l'insonnia da caldo



Il Proverbio di Oggi

'Buono o malamente, staje sempe 'mmocca 'a gente'.

Qualsiasi cosa tu faccia, ci sarà sempre chi troverà da ridire

PRESTO UN CALZINO SMART CHE MONITORA I PARAMETRI VITALI DEI NEONATI

Potrebbe arrivare presto sul mercato un "calzino intelligente" che monitora i parametri vitali dei neonati e persino la posizione assunta durante il sonno, inviando tutti i dati allo smartphone della mamma.

Il 'calzino' ha dei sensori in grado di registrare il battito cardiaco, i livelli di ossigeno nel sangue e la qualità e posizione del sonno, ed è dotato di Bluetooth per inviare i dati. Al momento è stato progettato solo per 'dare una mano' ai genitori, ma l'azienda sta pensando di svilupparlo anche come vero e proprio dispositivo medico, per il quale chiedere l'autorizzazione all'Fda. Il costo iniziale del dispositivo sarà 199 dollari, ma potrebbe scendere a 159 con una produzione maggiore. "Il calzino – è studiato per i bimbi fino a due anni".



DERIVA DA UN ANTITUMORALE UNA CREMA CHE RINGIOVANISCE LA PELLE

Mimando il funzionamento di alcuni farmaci usati per la cura dei tumori allo Sloan-Kettering cancer center di New York, nasce la prima crema per il ringiovanimento della pelle che agisce sui geni coinvolti nell'invecchiamento delle cellule.

La molecola di cui è stato 'copiato' il funzionamento, come ha spiegato Andrea Alimonti, ai tempi ricercatore allo Sloan-Kettering, è la **rapamicina**, anti-tumorale che ha anche la capacità di inibire diversi tipi di senescenza e ringiovanire le cellule.



SCIENZA E SALUTE

FATTI PIÙ IN LÀ: ALLE PERSONE ANSIOSE SERVE PIÙ SPAZIO

Chi ha disturbi d'ansia sente il bisogno di porre una più ampia porzione di spazio tra sé e il mondo esterno, che percepisce come "pericoloso": i curiosi risultati di una ricerca inglese.

«Questo è il mio spazio, quello il tuo» vi sarà capitato di dire a chi sembrava avvicinarsi un po' troppo ai vostri confini. Ebbene, per i più ansiosi di noi quella "bolla" inviolabile di spazio libero da lasciare intorno al nostro corpo (il cosiddetto **spazio peripersonale**) risulta più ampia rispetto alla normale manciata di cm che basta a tutti gli altri.

Vade retro, intruso!: Per la maggior parte delle persone, lo spazio peripersonale, quello che non permettiamo a quasi nessuno di invadere, se non ai familiari più stretti, termina a **20-40 cm** dal proprio viso. Ma chi soffre d'ansia necessita di una porzione di spazio più vasta. Ricercatori dell'Univ. College London, sono giunti a questa conclusione testando 15 persone di un'età compresa tra i 20 e i 37 anni. A tutti i soggetti è stato sottoposto un test per misurare il livello d'ansia raggiunto in diverse situazioni. Dopodiché, a ciascuno è stato sistemato un elettrodo in corrispondenza di un preciso nervo della mano.

Stimolando questo nervo si genera un riflesso automatico, non controllato dal cervello, che fa sbattere gli occhi: una sorta di **risposta difensiva subconscia**.

Lo stimolo è stato indotto mentre i partecipanti tenevano le mani a diverse distanze dal viso: 4, 20, 40 e 60 cm. Più intensa era la risposta allo stimolo, maggiore era il pericolo percepito dal soggetto. Le persone che avevano totalizzato punteggi più alti nel test dell'ansia hanno reagito più intensamente agli stimoli a 20 cm dalla propria faccia, rispetto ai meno ansiosi.

Minacciati da vicino: questo potrebbe indicare che le persone ansiose **percepiscono i pericoli più vicini a sé** di quanto non siano realmente. (*Focus*)

OLIO EXTRAVERGINE, MA MEGLIO SE USATO PER CONDIRE A CRUDO

Se scaldato perdete le sue caratteristiche peculiari

Contrasta la comparsa del cancro e **di altre malattie**, ma per sfruttarne tutti i benefici è meglio consumarlo a crudo: l'**olio extravergine di oliva** perde gran parte delle sue proprietà peculiari durante la cottura, qualunque sia il metodo di preparazione utilizzato.

A svelarlo è uno studio pubbl. su *Food Research International* da un gruppo di ricercatori dell'Univ. di Porto (Portogallo). "**Purtroppo diversi metodi di cottura, dalla comune friggitura, alla bollitura e alla cottura al microonde, modificano senza dubbio il profilo chimico dell'olio d'oliva**", precisano gli scienziati. La conseguenza pratica è la perdita dei *composti fenolici e degli altri antiossidanti* che conferiscono all'extravergine le sue proprietà salutari.

Questo fenomeno non comporta nessun rischio per la salute. Infatti dopo la cottura l'olio extravergine continua ad essere salutare almeno tanto quanto gli altri oli di origine vegetale. Tuttavia, *sarebbe meglio utilizzarlo per condire le pietanze a crudo, preferendo oli d'oliva di qualità inferiore per le cotture*. In alternativa è possibile aggiungere l'extravergine in padella solo poco alla volta, in modo che non si scaldi troppo e riesca a mantenere tutte le sue caratteristiche salutari. (*Salute, Sole 24*)



PREVENZIONE E SALUTE**GRAVIDANZA: NUOTARE IN PISCINA PUÒ ESSERE RISCHIOSO PER IL BAMBINO**

Da sempre consigliato, il nuoto in piscina per le donne incinta potrebbe creare dei problemi al nascituro: aumenterebbe le possibilità di malattie allergiche, come l'asma

L'allarme arriva da uno studio, all'interno del *British Journal of Dermatology*, che ha analizzato l'aumento negli ultimi anni di malattie allergiche dei bambini e puntualmente pubblicato dal [Daily Mail](#).

Una delle ipotesi, tra le più conosciute, era che *l'eccessiva mania di igienizzare qualsiasi cosa avesse portato a nuove generazioni assolutamente impreparate ad affrontare molti germi*. E da qui l'insorgere di allergie.

Oggi sembra che **un'altra ipotesi** stia prendendo forma, come spiega il Dr McFadden, consulente dermatologo all'St John's Institute: **l'esposizione prolungata delle future mamme a prodotti chimici, come quelli presenti nelle piscine, può creare dei problemi al feto**.

E altrettanto, bisogna stare attenti all'utilizzo di **eccessive sostanze per la cura del corpo**: anche loro potrebbero contenere sostanze chimiche che, a lungo andare, potrebbero influire negativamente sullo sviluppo neurologico e del sistema immunitario del feto.

Questo non toglie che i consigli dati alle future mamme di nuotare siano sempre validi. Al mare, nessun problema. Se invece il nuoto è praticato in piscina, meglio essere cauti e non andarci tutti i giorni. E stare anche attenti ai prodotti che si utilizzano: dai bagnoschiuma alle creme. (*Salute, Panorama*)

**SENO TONICO? VIA IL REGGISENO**

A balconcino o triangolo, a seconda della forma delle coppe, con o senza ferretto, del tipo "push up" per le meno formose, ma anche minimizer o a fascia.

Il **reggiseno**, da sempre alleato della bellezza delle donne, ne ha fatta di strada dal lontano 1912 quando l'ereditiera americana **Mary Phelps Jacob**, meglio nota come **Caresse Crosby**, realizzò il primo modello moderno.

Da cento anni a questa parte è diventato il capo di lingerie più amato dal gentil sesso, ma ora, un nuovo studio potrebbe sfatarne il mito.

Secondo alcuni ricercatori dell'**ospedale di Besancon**, in Francia, **non portare il reggiseno o indossarlo in modo saltuario non solo non farebbe ricadere i seni ma, anzi, aiuterebbe a tenerli su, alti e sodi**.

Gli studiosi francesi, guidati dal prof. **Jean-Denis Rouillon**, sono giunti a questa conclusione dopo aver seguito per 15 anni l'evoluzione dei seni di 130 donne, alcune delle quali, da quando non indossano il reggiseno, affermano di avere anche molto meno male alla schiena. Secondo Rouillon il reggiseno rappresenterebbe **un falso bisogno**, un'arma di seduzione che costringe e sacrifica i seni favorendo il rilassamento dei muscoli. " Ma bisognerà aspettare ancora dieci anni prima che i dati dell'equipe francese possano considerarsi definitivi. (*Salute, Il Secolo XIX*)



SCIENZA E SALUTE

SESSO, PICCO DEL DESIDERIO IN ESTATE MA STA PER INIZIARE IL CALO

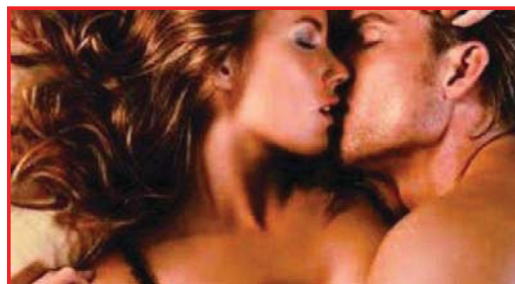
Più luce, più testosterone. E' questa la formula magica alla base del calendario del desiderio: il motivo biologico per cui, in estate, sia lui che lei mostrano molto più interesse rispetto al resto dell'anno per gli incontri ravvicinati.

Ecco perché in inverno, con le giornate più corte, la libido crolla. Anche se la stagione meno hot in assoluto è quella che sta per arrivare, l'autunno. Quando al rientro dalle vacanze tutto ricomincia e la routine quotidiana soffoca la passione.

Quanto alla primavera, periodo del risveglio per antonomasia, la sua fama è meritata: *va a lei la medaglia d'argento del desiderio, dopo l'oro incontrastato dell'estate.*

Ad analizzare tutto il sesso stagione per stagione è Alessandro Littara, fondatore e responsabile del Centro di medicina sessuale di Milano. «E' un'esperienza comune, ma confermata anche dalle nostre osservazioni cliniche - spiega - che **nelle stagioni più calde, in particolare l'estate, il desiderio tende ad aumentare.** Il motivo fisiologico è che le giornate sono più lunghe: **ci sono più ore di luce e la luce aumenta la produzione di testosterone, che per entrambi è l'ormone del desiderio**».

Nel maschio i livelli di testosterone aumentano naturalmente fino alla terza decade di vita circa. «Ma dopo i 40, 45-50 anni c'è un calo. Quindi - **la componente stagionale produce effetti più evidenti**». Nel periodo che sta per arrivare, dunque, non c'è da preoccuparsi se la passione è un po' meno forte: *«Improvvisamente c'è molto meno tempo a disposizione, bisogna programmare l'anno che comincia e c'è la malinconia del rientro. Uomini e donne meno romantici».* (Salute, Il Mattino)



DAL POMPELMO LA PROTEZIONE PER IL CUORE

Le malattie del sistema cardiovascolare rappresentano la principale causa di morte nei paesi industrializzati. Per questo sono numerose le ricerche per la realizzazione di farmaci più efficaci che contrastino queste patologie.

Una buona notizia arriva dallo studio dei ricercatori dell'Inst. of Molecular, Cell and Systems Biology presso l'Univ. di Glasgow, in Scozia. Hanno scoperto l'importante funzione protettiva della **naringenina**, presente nel pompelmo.

Secondo i dati, pubb. sulla rivista scientifica Biochemical Journal, questo flavonoide, già noto per l'azione antiossidante e perché conferisce al frutto il sapore aspro, **agisce da anti infiammatorio sulle pareti dei vasi sanguigni, inibendo alcuni processi del sistema immunitario, che possono portare all'occlusione di vene e arterie con conseguenze gravi o letali.**



Grazie alla scoperta dei ricercatori scozzesi è ora possibile ipotizzare la produzione in tempi rapidi di farmaci di nuova generazione derivati dal pompelmo efficaci, economici e soprattutto meno tossici per l'organismo. (Salute, Il Mattino)

PREVENZIONE E SALUTE**IL BUON RIPOSO CON IL GIUSTO CIBO: CONSIGLI ALIMENTARI CONTRO L'INSONNIA DA CALDO**

*Per battere il grande caldo e garantirsi giorni e notti più tranquille, afferma Coldiretti, è importante **non sbagliare l'alimentazione**.*

Cibi come pane, pasta e riso, ma anche **lattuga, radicchio, cipolla, aglio e formaggi freschi, uova bollite, latte fresco caldo e frutta dolce di stagione come pesche e nettarine** possono venire in soccorso per riposare meglio nonostante il caldo. Sono invece gli alimenti conditi con **molto pepe e sale, ma anche con curry e paprika, oltre alle patatine in sacchetto, ai salatini, agli alimenti in scatola e alle minstre con dado da cucina i veri nemici del riposo** che le alte temperature rendono più difficile.



Da evitare, soprattutto la sera, sono anche il **cioccolato, il cacao, il caffè e il the, oltre ai superalcolici** che inducono un sonno di qualità cattiva con risveglio al mattino presto, e sono da tenere lontani anche gli **alimenti in scatola** per l'eccesso di sodio e di conservanti. Particolarmente importante è l'attenzione all'alimentazione nei soggetti a rischio come anziani e bambini.

Esistono invece cibi che aiutano a rilassarsi: pasta, riso, orzo, pane e tutti quelli che contengono un aminoacido, il **triptofano**, che favorisce la sintesi della **serotonina**, il neuromediatore del benessere e il neurotrasmettitore cerebrale che stimola il rilassamento.

Bene nella dieta serale anche per legumi, uova bollite, carne, pesce, formaggi freschi e yogurt. La serotonina aumenta con il consumo di alimenti con zuccheri semplici come la frutta dolce di stagione mentre tra le verdure - ricorda ancora Coldiretti - al primo posto la lattuga seguita da radicchio, cipolla e aglio, perché le loro spiccate proprietà sedative conciliano il sonno.

Un bicchiere di latte fresco caldo, appena prima di andare a letto, che oltre a diminuire l'acidità gastrica che può interrompere il sonno, fa entrare in circolo durante la digestione elementi che favoriscono una buona dormita. Infine - un buon dolcetto ricco di carboidrati semplici ha un'azione antistress, così come infusi e tisane dolcificati con miele che creano un'atmosfera di relax e di piacere che distende la mente. (sole 24 ore)

ALZHEIMER: NEI PROBLEMI DI SONNO UNA SPIA DELLA MALATTIA?

*I problemi di sonno possono predire i primi sintomi della **malattia di Alzheimer**.*



Lo studio, pubblicato su **Science Translational Medicine**, è stato per ora condotto solo sui topi ma, spiegano i ricercatori, gli stessi meccanismi dovrebbero valere anche per gli esseri umani.

La responsabilità sarebbe della **beta amiloide**, una proteina presente nel cervello che nel caso della malattia di Alzheimer tende ad accumularsi in aggregati chiamati «**placche**»: sarebbe proprio la formazione di queste placche a favorire i primi disturbi del sonno legati a questa forma di demenza.

Gli esperimenti della Washington University di St. Louis (Usa) hanno dimostrato che i topi sotto osservazione dormivano in media 40 min. per ogni ora di luce, mentre non appena le placche di beta amiloide iniziavano a formarsi gli animaletti non riuscivano a superare i 30 min. a ora. «**Se le alterazioni del sonno iniziano così presto anche negli uomini, questi cambiamenti potrebbero fornirci un segno facilmente rilevabile della malattia**». (Salute, Sole 24 ore)



Notizie in Rilievo

Scienza e salute

1. Che cosa sono e come compaiono sulla pelle le lentiggini?
2. Il pisolino perfetto? Dura dieci minuti
3. Cancro al colon: nuovo test genetico anticipa la diagnosi a fasi precancerose
4. Occhiali 3D. Operative da oggi le nuove regole per usarli a casa
5. Ictus: la dialisi peritoneale riduce le conseguenze



Alimenti e Salute

6. Il vino scaccia la depressione
7. I Broccoli sono efficaci anche contro l'artrite
8. Dall'aglio crudo un aiuto contro il tumore ai polmoni

Farmaci e Salute

9. L'OMS ha inserito Avastin tra i farmaci indispensabili per la vista.



Il Proverbio di Oggi 'Chi ringrazia esce for obbligo'.

Chi ringrazia si libera dell'obbligo

CORSI ECM SESSIONE AUTUNNALE: DA LUNEDÌ PRENOTABILI SUL SITO DELL'ORDINE

Il Calendario dei corsi ECM organizzati dall'Ordine in forma gratuita, saranno prenotabili direttamente dal sito dell'Ordine.

Per fruire di questo servizio è necessario che Tu disponga di *username* e *password* che Ti assicurino di poter accedere alle informazioni in modo che la Tua privacy è assolutamente garantita. Qualora tali credenziali siano andate disperse o non le hai ancora ricevute, puoi inviare una mail di richiesta all'indirizzo info@ordinefarmacistinapoli.it, le stesse ti verranno inviate.

CHE COSA SONO E COME COMPAIONO SULLA PELLE LE LENTIGGINI?

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

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



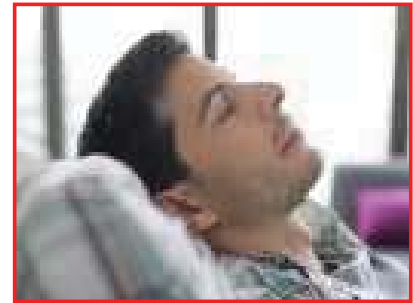
SCIENZA E SALUTE

IL PISOLINO PERFETTO? DURA DIECI MINUTI

I consigli degli esperti sul riposo pomeridiano. Ci sono almeno tre tipi di siesta, ma è sempre il modo migliore per aumentare lucidità ed efficienza sul lavoro.

Quella della **siesta** è una vera e propria arte. Ne sono convinti gli studiosi dell'**Univ. della Pennsylvania**, negli Stati Uniti, che dicono: "Il **pisolino** è qualcosa di molto più complicato di quanto si pensi comunemente: "Ci sono tanti tipi di riposo pomeridiano e bisogna sceglierlo sulla base dell'obiettivo che si vuole raggiungere".

Per fare una veloce **ricarica** e tornare subito lucidi e produttivi bastano tra i dieci e i venti minuti di sonno. Per migliorare invece, il processo di memorizzazione, serve un'ora completa di riposo. Unica controindicazione di questa pausa più lunga è l'intontimento al risveglio. Infine, per fare il pieno di creatività e attenzione bisogna dormire per un'ora e mezza.



L'ora ideale per abbandonarsi sulla poltrona o sul divano? Gli esperti dicono che è compresa tra le 13 e le 16. Se si va oltre si rischia di compromettere la qualità del sonno notturno. La rivalutazione scientifica del **pisolino** arriva in un momento in cui, dicono le statistiche, un terzo della popolazione mondiale non dorme a sufficienza e per essere al 100 per cento dell'efficienza sul posto di lavoro, dovrebbe spezzare la giornata concedendosi un momento di **relax** dopo pranzo. (*Salute, Tgcom*)

IL VINO SCACCIA LA DEPRESSIONE

Un consumo moderato ridurrebbe i rischi del 32%

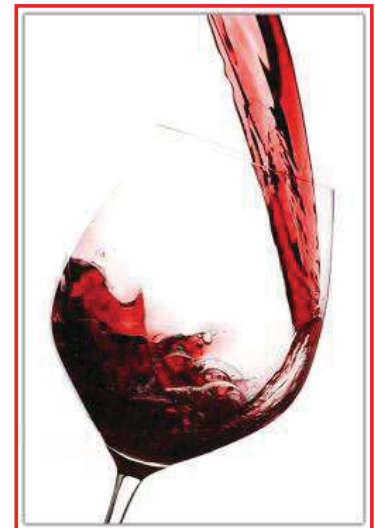
Pochi bicchieri di vino a settimana garantiscono uno schermo contro la depressione. Questa la scoperta dei ricercatori spagnoli dell'**Università di Navarra** a Pamplona che è stata pubblicata su **BMC Medicine journal**.

Un bicchiere al giorno... - Gli scienziati hanno scoperto che bere quantità moderate di alcol, in particolare vino, potrebbe essere associato a un rischio più basso di depressione. Lo studio è stato condotto su più di 5mila uomini dai 55 agli 80 anni. I volontari che hanno consumato dai due ai sette bicchieri di vino a settimana riduce del 32% le possibilità di soffrire di depressione rispetto a coloro che non hanno assunto alcol.

...Ma uno, eh... - Secondo i ricercatori, chi ha bevuto in media dai 5 ai 15 grammi di alcol al giorno aveva un minore rischio di sviluppare la patologia. Questa scoperta contraddice studi precedenti che hanno associato l'alcol a un aumento dei rischi di depressione.

Secondo l'autore principale Miguel Martinez-Gonzalez i risultati contraddittori potrebbero essere dovuti al fatto che il risultato non include persone che hanno sofferto in passato di depressione o di alcolismo.

La conclusione, secondo Martinez-Gonzalez è che "**Un consumo moderato può ridurre l'incidenza della depressione mentre i forti bevitori sembrano avere un rischio più alto**". (*Salute, Tgcom*)



ALIMENTI E SALUTE

I BROCCOLI SONO EFFICACI ANCHE CONTRO L'ARTRITE

Le crucifere come cavoli, cavoletti e broccoli ci riservano sempre nuove sorprese: dalle ormai accettate evidenze della loro azione benefica contro i tumori, si passa oggi all'azione contro altre malattie come l'artrite e l'artrosi.

In questo caso, i ricercatori dell'Università di East Anglia hanno trovato che **mangiare adeguate quantità di broccoli può alleviare, rallentare e anche prevenire queste due patologie.** A essere il fautore dei numerosi e accertati benefici è l'ormai noto componente chiamato **Sulforafano** che sarebbe in grado di *rallentare la distruzione delle cartilagini che compongono le articolazioni e che possono essere colpite dall'osteoartrite.*



L'azione del composto si esplica contro un enzima che si ritiene essere il responsabile del danno alla cartilagine. Dopo il successo ottenuto su modello animale, i ricercatori coordinati dalla dottoressa Rose Davidson hanno iniziato la sperimentazione sugli esseri umani: per questo motivo hanno reclutato 40 pazienti affetti da osteoartrosi che, dopo lo studio, dovrebbero essere operati chirurgicamente alle ginocchia. L'intenzione è quella di sperimentare gli effetti dei broccoli nel tempo che intercorre prima dell'intervento chirurgico e osservare se vi sono degli effettivi benefici da evitare l'operazione.

La metà dei volontari dovranno assumere quotidianamente, e per due settimane, grandi porzioni di broccoli per ottenere buone quantità di **glucorafanina**, un glucosinolato presente in broccoli e cavolfiori che il nostro organismo trasforma in sulforafano.

L'altra metà farà da gruppo di controllo e seguirà la normale dieta quotidiana.

«Stiamo chiedendo ai pazienti di mangiare 100 g di broccoli ogni giorno per due settimane. Una quantità che la maggior parte delle persone dovrebbero essere felici di mangiare tutti i giorni – Non riesco a immaginare come sarebbe sanare o invertire l'artrite... ma potrebbe essere un modo per prevenirla». Anche se due settimane sono un po' poche per pretendere di curare totalmente l'artrite o ottenere risultati sorprendenti, i ricercatori sperano però di poter dimostrare che i "superbroccoli" sono un cibo funzionale in grado di offrire numerosi benefici agli esseri umani. (Sn)

L'OMS HA INSERITO AVASTIN TRA I FARMACI INDISPENSABILI PER LA VISTA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha inserito bevacizumab (Avastatin) nell'elenco dei farmaci indispensabili per la vista.

Lo rende noto la Società oftalmologica italiana, che negli scorsi mesi si è battuta con l'Aifa, che ha escluso, al contrario, il farmaco (per anni utilizzato in oftalmologia senza specifica indicazione) a favore del più nuovo (ma anche molto più costoso) **ranibizumab (Lucentis)**. L'OMS - nella recente revisione pubblicata a luglio 2013, l'unico **farmaco anti-VEGF** inserito per il trattamento della Degenerazione Maculare Senile Neovascolare è il **bevacizumab**. "La chiara e inequivocabile presa di posizione della OMS, rende ancora più insostenibile e illegittima la posizione di Aifa che, nonostante le numerose e pressanti azioni della Società Oftalmologica Italiana, persevera nel voler strumentalmente sostenere la pericolosità di **Avastin**, a difesa dell'accordo economico sancito con Novartis al momento dell'accesso alla rimborsabilità di Lucentis". "L'emergenza in atto con oltre 100.000 pazienti esclusi dalla terapia per l'impossibilità degli ospedali pubblici di erogare il costosissimo Lucentis, e la prevista inutile spesa per il 2014 di oltre un miliardo di euro - mettono in drammatico risalto tutta una serie di incompetenze e inadeguatezze imputabili al Ministro Lorenzin, che dal suo insediamento, si è più volte negata a un confronto con gli oculisti italiani". (Sn)

SCIENZA E SALUTE

CANCRO AL COLON: NUOVO TEST GENETICO ANTICIPA LA DIAGNOSI A FASI PRECANCEROSE

*Grazie ad un nuovo **test genetico** il **cancro al colon** potrà essere diagnosticato in modo non invasivo e in fasi molto precoci analizzando un campione di feci del paziente.*

A proporlo è un gruppo di ricercatori tedeschi dell'Università di Potsdam (Germania) che in uno studio pubblicato su [Cancer Prevention Research](#) hanno combinato due diverse tecniche di biologia molecolare per identificare due mutazioni associate al 60 e al 40% dei casi di tumore al colon retto – rispettivamente, quelle nel **gene Apc** e quelle nel **gene Kras**.

“Identificare una mutazione genetica che dà il via allo sviluppo del cancro in una grande quantità di Dna normale ottenuta dalle feci del paziente è come cercare l'ago nel pagliaio – spiega Bettina Sholtka, coordinatrice dello studio – **La sensibilità estremamente elevata di questa tecnica ci permette di identificare quantità molto basse di tipi diversi delle mutazioni che danno il via al cancro**”. Ora non resta che confermare la validità dell'approccio in uno studio più ampio, al termine del quale la nuova metodica, 5 mila volte più sensibile rispetto ad altre tecniche non invasive, potrà aiutare a identificare ed asportare le lesioni precancerose in fasi molto precoci. (*Salute, Sole 24 ore*)

DALL'AGLIO CRUDO UN AIUTO CONTRO IL TUMORE AI POLMONI

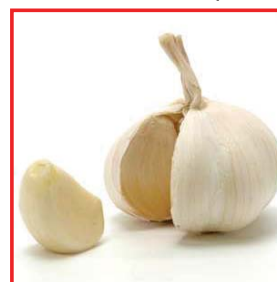
Cucinarlo potrebbe privarlo del principale responsabile dei suoi benefici

Smettere di fumare non è l'unica strategia da mettere in atto per ridurre il rischio di sviluppare un **tumore ai polmoni**: secondo uno studio pubb. su [Cancer Prevention Research](#) da un gruppo di ricercatori cinesi anche l'**aglio crudo** può essere un ottimo rimedio preventivo. **Mangiarlo due volte alla settimana riduce infatti del 44% la probabilità di avere a che fare con questa patologia.**

L'effetto protettivo dell'aglio nei confronti dei tumori era già stato evidenziato da diverse ricerche. Sono, però, pochi gli studi epidemiologici condotti sull'uomo a proposito di questo fenomeno. Quello condotto dai ricercatori cinesi ha coinvolto 1.424 pazienti affetti da un tumore ai polmoni e 4.500 adulti in buone condizioni di salute. Tutti i partecipanti hanno fornito informazioni sul loro stile di vita e sulle loro abitudini alimentari.

RISULTATI: dal confronto fra i dati raccolti è emerso che *indipendentemente dal fatto di essere o meno fumatori o di essere esposti ai fumi prodotti dall'olio usato per cucinare* – un altro possibile fattore scatenante il tumore – **i consumatori di aglio crudo sono meno propensi allo sviluppo di una forma tumorale ai polmoni. La migliore strategia resta, comunque, abbandonare le “bionde”.** Infatti in chi fuma il consumo di aglio crudo porta a una riduzione del rischio inferiore, pari al 30% circa.

Ricerche precedenti suggeriscono che il responsabile di questo effetto sia l'**allicina**, una molecola che riduce l'infiammazione, che, agendo come antiossidante, contrasta i danni causati dai radicali liberi e che sembra essere promettente anche nel trattamento del raffreddore, di alcune infezioni e della [malaria](#). Purtroppo, però, questa molecola viene persa facilmente dall'aglio sia durante la cottura, sia quando viene tagliato a schiacciato. Se fosse proprio l'allicina a proteggere i polmoni per sfruttare la sua azione bisognerebbe rassegnarsi a mangiare aglio crudo e intero. (*Salute. 24 ore*)



PREVENZIONE E SALUTE**OCCHIALI 3D. OPERATIVE DA OGGI LE NUOVE REGOLE PER USARLI A CASA**

Scatta per i produttori l'obbligo di aggiornamento dei manuali per il corretto utilizzo degli occhiali tridimensionali a casa. Le regole sono state elaborate dai Ministeri dello Sviluppo economico e della Salute con un apposito provvedimento. Controindicato l'uso per i bambini sotto i 6 anni.

Sono [state decise a fine luglio](#) ed ora le nuove regole per l'uso domestico degli occhiali 3D approderanno nei manuali inseriti nella confezione del prodotto al momento dell'acquisto. Regole che anche i negozianti sono invitati a illustrare ai consumatori in occasione dell'acquisto dei TV 3D o degli occhiali 3D.

In particolare, le raccomandazioni elaborate dai Ministeri dello Sviluppo economico e della Salute prevedono che l'utilizzo degli occhiali 3D in ambito domestico per la visione di spettacoli televisivi:

- è controindicato per i bambini al di sotto dei 6 anni di età;
- per i soggetti dai 6 anni fino all'età adulta, deve essere limitato alla visione per un tempo massimo orientativamente pari a quello della durata di uno spettacolo cinematografico;
- la medesima limitazione temporale è consigliata anche agli adulti;
- deve essere limitato esclusivamente alla visione dei contenuti in 3D.

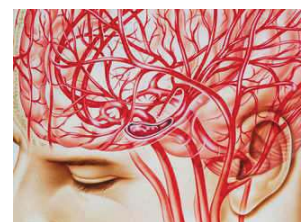
I manuali dovranno inoltre contenere istruzioni su:

- le modalità per effettuare un'idonea e periodica pulizia ed eventuale disinfezione in caso di particolari evenienze-infezioni oculari, infestazioni del capo, uso promiscuo, etc. Laddove la disinfezione degli occhiali non sia possibile in quanto potrebbe compromettere la funzionalità degli occhiali 3D, va comunicato al consumatore che in presenza di tali evenienze-infezioni è controindicato l'utilizzo degli occhiali 3D da parte del soggetto interessato fino alla scomparsa delle suddette circostanze;
- gli occhiali 3D devono essere tenuti fuori dalla portata dei bambini qualora vi sia la presenza di piccole parti mobili ingeribili;
- gli occhiali 3D devono essere utilizzati contestualmente agli strumenti correttivi della visione nel caso il consumatore sia portatore di lenti (occhiali da vista o lenti a contatto);
- è opportuno interrompere la visione in 3D in caso di comparsa di disturbi agli occhi o di malessere generale e, nell'eventualità di una persistenza degli stessi, di consultare un medico.

Ictus: la dialisi peritoneale riduce le conseguenze

La dialisi peritoneale potrebbe essere un trattamento efficace per contrastare le conseguenze dell'ictus ischemico, caratterizzato da una interruzione della fornitura di sangue al cervello che causa danni cerebrali e talvolta la morte.

Durante un ictus vengono rilasciate quantità in eccesso del neurotrasmettitore eccitatorio glutammato, meccanismo che aggrava il processo di morte delle cellule cerebrali. Attualmente non esistono strategie utili a combattere questo effetto dell'ictus ischemico. Adesso un nuovo studio pubb. sul *Journal of Clinical Investigation* ha dimostrato che la dialisi peritoneale riesce a ridurre i livelli di glutammato nel sangue in seguito ad un ictus, aiutando a preservare tessuti e funzione cerebrale. (Agi)





Notizie in Rilievo

Scienza e salute

1. L'intervento per la cataratta aumenta longevità
2. Sigarette elettroniche scoperti arsenico e metalli

Prevenzione e salute

3. dieta sana "salva vita" dopo l'infarto
4. Dimenticare la pillola per la pressione aumenta del 40% il rischio di infarto



Alimenti e Salute

5. Gli smoothie? Centrifughe di benessere
6. Il limone, un frutto prezioso

Farmaci e Salute

7. L'Aifa vieta utilizzo di 9 farmaci Geymonat
8. Farmacie. Avvocato generale UE: "Legittime restrizioni vendita farmaci di fascia C"



Il Proverbio di Oggi

'Chi annanza T'onora 'areto Te curtellega

Attenzione a chi ti adula perché in genere parla alle tue spalle

L'INTERVENTO PER LA CATARATTA AUMENTA LONGEVITA'

Le persone che si sottopongono ad un intervento chirurgico per la cataratta vivono piu' a lungo.

Il rischio di mortalità si abbassa del 40% tra i pazienti che correggono il deficit visivo attraverso l'operazione rispetto a chi non si sottopone alla procedura, secondo un nuovo studio condotto dal Westmead Millennium Institute pubbl. sulla rivista *Ophthalmology*.



Dopo l'intervento il rischio di morire si riduce sul lungo termine. Precedenti ricerche avevano dimostrato che le persone anziane con disabilità visiva avevano un rischio incrementato di morire rispetto ai coetanei con una vista normale. Adesso la ricerca coordinata rivela che **il rischio crolla significativamente dopo essersi sottoposti ad un intervento di correzione della cataratta.**

PERCHÉ SI DICE "A IOSA"?

Questa espressione, che significa "in abbondanza", deriva dalla parola chiosa, che anticamente indicava le monete finte con cui giocavano i bambini.

Queste monete erano di legno o di piombo e valevano pochissimo. Per questo, qualunque cosa si potesse pagare con le chiose doveva essere di scarso valore e quindi molto abbondante. Il passaggio da chiosa a iosa deriva dalla pronuncia toscana del termine.



Ce n'è Dio solo sa quanto!: Secondo un'altra ipotesi, iosa deriverebbe invece dal detto ligure "solo Dio lo sa", che significa abbondantemente, molto.



SCIENZA E SALUTE

SIGARETTE ELETTRONICHE SCOPERTI ARSENICO E METALLI

Piombo, arsenico, cromo e altri metalli pesanti sono stati trovati con un'analisi, commissionata dal "Salvagente" all'università Federico II di Napoli, in 30 liquidi delle ricariche delle e-cig.

Immediata la reazione del Codacons che ha chiesto controlli e sequestri. Ma i produttori assicurano che le sigarette elettroniche «sono sicure» e, favorevoli a nuovi controlli, si oppongono agli allarmismi. I test hanno fatto emergere che in due casi (Puffit e DKS) le concentrazioni di piombo sono più alte della media del campione e in un altro lo stesso accade per il rame (Genesis).

Per il piombo è sempre superata la soglia fissata per l'acqua e i 12 casi superano la concentrazione emedia nel sangue degli italiani. Per l'arsenico 20 campioni sfiorano entrambi i limiti. Dopo che a giugno il "Salvagente" aveva denunciato una presenza eccessiva di arsenico e di altri metalli pesanti nelle ricariche di sigarette elettroniche in vendita in Italia e, qualche giorno fa, è stata la Francia a mostrare una presenza di sostanze potenzialmente cancerogene nel fumo elettronico, ora è la ricerca dell'università napoletana a sollevare pesanti interrogativi. *(Salute, Il mattino)*



GLI SMOOTHIE? CENTRIFUGHE DI BENESSERE

Di frutta o di verdura, o di entrambe insieme, il centrifugato è un conglomerato di energia con poche calorie, sano e gustoso, adatto per adulti e bambini, da realizzare in casa con il supporto di una semplice centrifuga.

Questa, infatti, a differenza del frullatore che frulla insieme succo e polpa, separa l'uno dall'altra, consentendo di ottenere dei succhi totalmente privi della fibra contenuta. *La centrifuga, grazie alla sua potenza, permette di separare la parte liquida da quella solida, intrappolando quest'ultima nell'apposito filtro e filtrando dal beccuccio il liquido ottenuto.* Va da sé che la frutta e la verdura utilizzate devono essere fresche, mature ma integre, in modo da non alterare i benefici vitaminici del centrifugato.

Ecco i passaggi da seguire: innanzitutto dovrete privare la frutta di buccia e semi mentre gli ortaggi vanno lavati e tagliati. Quindi inserite tutto all'interno della centrifuga e azionate. Degustatela immediatamente, affinché il succo ottenuto non si ossidi e perda così le componenti nutritive. Non gettate la polpa che appare sfibrata: in realtà è ancora ricca di molti principi nutritivi e sprecarla sarebbe davvero un peccato.

Per esempio la polpa di un fresco e dissetante centrifugato di cetriolo e menta, amalgamato con dello yogurt greco, uno spicchio d'aglio, sale e olio, può diventare una squisita salsa tzatziki da servire sui crostini o come accompagnamento a carne e pesce. *(Salute, Il mattino)*



PROFESSIONE E SALUTE**FARMACIE. AVVOCATO GENERALE UE: “LEGITTIME RESTRIZIONI VENDITA FARMACI DI FASCIA C”**

Ne danno notizia la Fofi e Federfarma. La tesi è contenuta nelle conclusioni dell'avvocato generale della Corte di Giustizia Europa Nils Wahl sulla compatibilità con il diritto comunitario della normativa italiana che riserva alle farmacie la vendita dei medicinali con obbligo di ricetta medica. Mandelli: "Ormai si è creata una giurisprudenza che considera la regolazione della dispensazione del farmaco come uno degli strumenti con i quali gli Stati nazionali organizzano la tutela della salute della popolazione".

Sono state depositate le conclusioni dell'Avvocato Generale Nils Wahl nel procedimento di rinvio pregiudiziale, proposto dal TAR della Lombardia, in data 2 aprile 2012, con cui è stato richiesto ai Giudici Europei di verificare se la normativa nazionale che preclude al professionista farmacista di **dispensare medicinali di fascia C soggetti a prescrizione medica nelle parafarmacie** osti con il principio di libertà di stabilimento di cui all'art. 49 del TFUE. Ne dà notizia una nota della Fofi.

In particolare, l'Avvocato Wahl ha concluso affermando che *“l'articolo 49 TFUE deve essere interpretato nel senso che **non osta ad una normativa nazionale, come quella in discussione nel procedimento principale, che riserva alle farmacie la vendita di medicinali soggetti a prescrizione medica, ma posti a carico dell'acquirente.**”*

Nelle conclusioni, è precisato che la normativa controversa, pur costituendo una restrizione alla libertà di stabilimento ai sensi dell'art. 49 del TFUE, è proporzionale e giustificata da motivi imperativi di interesse generale.

La finalità della disciplina italiana, difatti, *“è quella di tutelare la salute assicurando la distribuzione dei medicinali su tutto il territorio nazionale ed evitando che le farmacie si concentrino unicamente nelle zone considerate più attraenti dal punto di vista commerciale.”* Come più volte ribadito dalla Corte di Giustizia Europea, *“la tutela della sanità pubblica figura tra le ragioni imperative di interesse generale che possono giustificare restrizioni alla libertà di stabilimento. Più precisamente, restrizioni alla libertà di stabilimento possono essere giustificate dallo scopo di garantire un rifornimento di medicinali alla popolazione sicuro e di qualità.”*

Il sistema italiano affida alle farmacie la prestazione di un servizio pubblico e, a tal fine, le sottopone ad una serie di obblighi specifici nonché al rispetto di determinati limiti riguardo alle modalità di gestione delle loro attività, che non gravano sulle parafarmacie.

“Tali obblighi e limiti implicano costi supplementari importanti per le farmacie. Non si può escludere che una riduzione sostanziale del monopolio sulla vendita di determinati medicinali esporrebbe alcune farmacie al rischio di perdere la propria redditività, poiché le priverebbe di introiti adeguati. Come accadeva nella causa Blanco Pérez con l'apertura di nuove farmacie, l'estensione della gamma di medicinali offerti dalle parafarmacie potrebbe sottrarre alle prime un quantitativo considerevole di risorse.”

E' stato, infine, nuovamente ribadito il principio secondo cui *“la salute e la vita delle persone occupano una posizione preminente tra i beni e gli interessi protetti dal Trattato CE e che spetta agli Stati membri stabilire il livello al quale intendono garantire la tutela della sanità pubblica e il modo in cui tale livello deve essere raggiunto. Poiché tale livello può variare da uno Stato membro all'altro, si deve riconoscere agli Stati membri un margine di discrezionalità.”*

Con riferimento al prosieguo dell'iter del giudizio, la Fofi informa che la sentenza definitiva è attesa per la fine dell'anno in corso. (*Farmacista online*)

PREVENZIONE E SALUTE**LAIFA VIETA UTILIZZO DI 9 FARMACI GEYMONAT**

Provvedimento cautelativo per possibili difetti di qualità per la presenza di minore quantità di principio attivo. Indagano i Nas

L'**Agenzia Italiana del farmaco** ha vietato, in via cautelativa, l'utilizzo di nove farmaci della **Geymonat** per difetti di qualità.

Si tratta dell'**Alvenex** 450 mg per l'insufficienza venosa; **Gastrogel** 2 g/10 ml per l'ulcera gastrica. **Sucrate** 2 g gel orale per l'ulcera. Intrafer 50 mg/ml per le anemie. **Nabuser** 30 per l'artrite. **Citogel** 2g/10 ml per l'ulcera. **Ecomi** per le infezioni dermatologiche e **Venomine** 4% per le varici, infine **Testo Enant** per le patologie sessuali.



Chi dovesse averli in casa è invitato "a non utilizzarli in attesa del completamento delle indagini" per la possibile minor presenza di principio attivo.

I farmaci sono stati bloccati alla distribuzione. La Geymonat è la stessa azienda delle supposte per neonati sequestrate a giugno. Un'indagine coordinata dalla Procura di Frosinone e condotta dal **Nas di Latina** assieme all'Aifa, aveva portato nel giugno 2013 al ritiro dei lotti di **Ozopulmin** prodotto dall'azienda. Ora il sospetto di difetti di qualità si è esteso ad altri prodotti e riguarda la possibile presenza di un quantitativo di principio attivo inferiore a quello approvato e indicato in etichetta. Si attendono ora i risultati delle analisi dell'**Istituto Superiore di Sanità**, che potrebbero portare alla revoca del provvedimento dell'Aifa. (*Salute, Tgcom24*)

ALIMENTI E SALUTE**IL LIMONE, UN FRUTTO PREZIOSO**

Ecco le dieci proprietà benefiche

Vi siete mai chiesti quanti benefici si nascondano dietro un **limone**? Almeno **dieci**. Dieci effetti benefici e dieci **buoni motivi** per inserire questo straordinario frutto nella nostra alimentazione quotidiana.

Chi, infatti, da bambino non ha bevuto una bella spremuta di limone per scacciare via il raffreddore? E c'è addirittura chi lo consiglia contro il mal di testa.

Fin dall'antichità, il limone è sempre stato considerato un vero e proprio farmaco, un alleato, assieme ad altri alimenti, per il **benessere** e la **salute** del corpo.

Il perché, è presto detto:

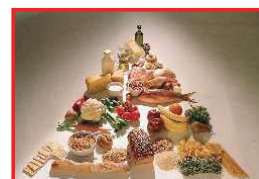
- 1) *Riequilibra il pH corporeo: grazie alle reazioni alcalinizzanti che innesca;*
- 2) *Ostacola l'insorgere dell'osteoporosi;*
- 3) *Possiede proprietà antibatteriche;*
- 4) *Migliora la digestione e favorisce il transito intestinale;*
- 5) *Combatte raffreddori ed influenze grazie al contenuto di Vitamina C e flavonoidi;*
- 6) *Contrasta l'acido urico e depura il fegato;*
- 7) *Rafforza i vasi sanguigni, grazie alla vitamina P;*
- 8) *Contribuisce a dissolvere i calcoli biliari e i calcoli renali grazie all'acido citrico;*
- 9) *Contrasta i radicali liberi, e dunque l'invecchiamento cellulare dell'organismo;*
- 10) *Secondo recenti studi, contrasterebbe l'insorgere di tumori.*

Ecco, dunque, dieci ottimi motivi per utilizzare un frutto tanto prezioso e salutare nella nostra alimentazione. **Oltretutto, il sud Italia vanta una straordinaria produzione di limoni grandi, dolci e succosi, quindi come non approfittarne?** (*Salute, Tgcom24*)



PREVENZIONE E SALUTE**DIETA SANA "SALVA VITA" DOPO L'INFARTO**

"Riaggiustare" il regime alimentare riduce i rischi di mortalità del 30%



Cambiare abitudini a tavola dopo un attacco di cuore riduce di un terzo il rischio di morire per qualsiasi causa e del 40% per cause cardiovascolari.

Lo rivela uno studio della **Harvard School of Public Health** e pubb. su **Jama Internal Medicine**.

La ricerca - Lo studio ha coinvolto circa 4mila mila persone, tutte reduci da un infarto. I ricercatori hanno diviso il campione in gruppi in base al "punteggio" assegnato per le scelte alimentari fatte da ciascuno dopo l'infarto. Nel corso del periodo di monitoraggio si sono verificati, per varie cause (tra cui anche cardiovascolari), oltre mille decessi nel campione. E' emerso che le morti sono sopraggiunte soprattutto tra coloro che anche dopo l'infarto hanno continuato a mangiare male. **Il rischio di morire, invece, è risultato ridotto del 30-40% tra coloro che avevano adottato un'alimentazione sana e simile per ingredienti alla dieta mediterranea.** Il livello di riduzione del rischio di morte che si raggiunge con piccole modifiche all'alimentazione è comparabile a quello che si ottiene con altre tipologie di intervento preventivo, per es. con la somministrazione di farmaci per abbassare il colesterolo. (*Salute, Tgcom24*)

DIMENTICARE LA PILLOLA PER LA PRESSIONE AUMENTA DEL 40% IL RISCHIO DI INFARTO

Gli attacchi di cuore aumentano con rapidi cambiamenti della pressione causati spesso dalla dimenticanza di farmaci

L'ipertensione è considerata il primo killer silenzioso al mondo: se non si sa di soffrirne, può portare a un rischio molto alto di morte e di problemi al cuore, e le cifre ormai parlano chiaro, giacché anche nel nostro Paese ne soffrirebbe il 30% della popolazione adulta, circa 15 milioni di persone. A ricordare che rivolgersi al medico e seguire una giusta terapia per regolare la pressione sia un comportamento fondamentale per la salute, arriva anche l'ultima ricerca britannica.

UNA PILLOLA PUNTUALE - Secondo i ricercatori, **dimenticare di prendere la pillola per la pressione ogni giorno può aumentare il rischio di attacchi di cuore anche del 42 %.**

Mentre non curarsi, o farlo saltuariamente, alternando momenti in cui la pastiglia è somministrata ad altri in cui i livelli di pressione non vengono contenuti, nel lungo periodo metterebbero il paziente a rischio aumentato del **35% di morte prematura.**

Il colpevole di tale rischio accentuato sarebbe il continuo ciclo di sbandamenti dei valori arteriosi, che se oscillano troppo tra alto e basso, nuocciono alla salute tanto quanto i valori costantemente troppo alti e fuori scala.

Ecco perché, **la puntualità nel prendere le medicine è ora considerata un obbligo pari all'andare dal medico per questo tipo di problemi e al generico consiglio di curarsi.** Anzi, dicono le ricerche, l'ora migliore per abbassare la pressione arteriosa è la sera, prima di andare a letto: regolarizzare l'orario nella fascia serale avrebbe aiutato a combattere ictus e infarti sul nascere.

FATTORI SCATENANTI – Anche la predisposizione genetica, o altre patologie come il diabete, o ancor di più situazioni di stress ricorrente infatti causerebbero un repentino innalzamento e abbassamento della pressione sanguigna, scatenando gli stessi livelli di rischio dovuti al mancare l'appuntamento con la pastiglia serale ripetutamente. Anzi, nemmeno i livelli di medicina presi influirebbero tanto quanto la loro regolarità. Anche minori quantitativi del principio attivo in esse contenuto funzionano, basta che ci si ricordi di curarsi ogni giorno. **Mentre resta imperativo il controllo e continuo monitoraggio dei valori pressori di massima e di minima, dal medico, a casa o in farmacia, da fare regolarmente a partire dai 20 anni di età, come consigliano le linee guida sull'ipertensione e prevenzione cardiovascolare.**



AVVISO

1. Corsi Ecm sessione autunnale: prenotabili sul sito dell'Ordine

Notizie in Rilievo

Scienza e salute

2. «Cuffia dei rotatori», quel dolore per usura alla spalla
3. L'ultimo vaccino antimelanoma è in spugnette
4. Chi l'ha detto che il cervello degli anziani perde colpi?

Prevenzione e salute

5. Cucire la lingua per dimagrire la dieta più bizzarra del web



Alimenti e Salute

6. Tumore del colon, quei sospetti su bibite gasate e snack

Farmaci e Salute

7. Farmaci: nuova aspirina efficace contro resistenza



Il Proverbio di Oggi

'O puorco chiatto se cocca sempe 'ncuolo 'o sicco

Il ricco vive sempre alle spalle del povero

CORSI ECM SESSIONE AUTUNNALE: PRENOTABILI SUL SITO DELL'ORDINE

Di seguito il Calendario dei corsi ECM organizzati dall'Ordine e in forma gratuita.

Cari Colleghi, l'Ordine anche quest'anno ha messo a disposizione di tutti i propri iscritti **a titolo completamente gratuito** un'ampia ed articolata proposta formativa costituita da una serie di eventi ECM già calendarizzati con nostra precedente nota del 07 febbraio u.s.

Vi informiamo quindi che da oggi, Lunedì 9 Settembre, sul nostro sito web istituzionale (www.ordinefarmacistinapoli.it) **nell'Area riservata iscritti** è attiva la prenotazione **on line** di tali eventi.

Prenotazioni: per fruire di questo servizio è necessario che Tu disponga di **username** e **password** che Ti assicurino di poter accedere alle informazioni in modo che la Tua privacy è garantita. Qualora tali credenziali siano andate disperse o non le hai ancora ricevute, puoi inviare una mail di richiesta all'indirizzo info@ordinefarmacistinapoli.it, le stesse Ti verranno inviate.

SESSIONE AUTUNNALE			
saranno prenotabili online dal 5 SETTEMBRE 2013			
Sabato 21 Settembre	9,00	Dolore Lombare: Istruzioni come Affrontarlo	5
Giovedì 26 Settembre	20,30	Aspetti pratici in tema di patologie vascolari	3 (*)
Sabato 28 Settembre	9,00	Attenzione e Percezione	
Sabato 5 Ottobre	9,00	Il Sistema Mente Corpo: un'Interfaccia Continua	5,5
Sabato 12 Ottobre	9,00	Corso Teorico-Pratico di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica (BLS-D) – (I Parte)	
Sabato 19 Ottobre	9,00	Corso Teorico-Pratico di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica (BLS-D) – (II Parte)	10 (**)
Sabato 26 Ottobre	9,00	Inquadramento Clinico e Intervento Fitoterapeutico nei Disturbi dell'Apparato Gastrointestinale	5,5
Sabato 16 Novembre	9,00	Corso Teorico-Pratico di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica (BLS-D) – (I Parte)	
Sabato 30 Novembre	9,00	Corso Teorico-Pratico di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica (BLS-D) – (II Parte)	10 (**)

* Questo Corso di aggiornamento, si prefigge di mostrare, anche attraverso l'osservazione clinica diretta con Eco-Color-Doppler, vari casi clinici paradigmatici di alcune patologie vascolari (es. Insufficienza venosa, etc.).



SCIENZA E SALUTE

«CUFFIA DEI ROTATORI», QUEL DOLORE PER USURA ALLA SPALLA

Talvolta la causa può essere un trauma, anche non particolarmente importante

Se la spalla fa male la causa potrebbe essere una lesione a livello della **cuffia dei rotatori**, struttura formata da 4 tendini che concorrono al movimento dell'articolazione nei vari piani dello spazio.

Già dopo i 35-40 anni è facile che inizi un processo di usura a carico di queste strutture tendinee. «Fino a un terzo della popolazione è destinato ad andare incontro, prima o poi nella vita, a lesioni della cuffia dei rotatori — spiega **A. Castagna**, responsabile dell'Unità di chirurgia della spalla dell'Istituto Clinico Humanitas di Milano —. Questa predisposizione è probabilmente dovuta al fatto che i tendini della cuffia sono sovrautilizzati rispetto alle loro dimensioni. Il tutto può essere letto anche in chiave

evoluzionistica: nei nostri avi, che camminavano a quattro zampe, la spalla era come un'anca, che poi, con il passaggio alla stazione eretta, ha dovuto cambiare tipo di movimenti, svolgendo compiti per quali non era stata "pensata"».

Che cosa provoca le lesioni alla cuffia dei rotatori? «Traumi, usura o entrambi i fattori. Il sintomo più caratteristico è il dolore alla spalla, irradiato al braccio (ma non all'avambraccio), che aumenta con lo sforzo e di notte. In genere, il tendine più coinvolto per rottura è il sovraspinato. Con il passare del tempo, se non si interviene in alcun modo, c'è il rischio che la rottura si estenda ad altri tendini e si giunga a una progressiva perdita di funzione della spalla. Ecco perché è sempre meglio non sottovalutare un dolore alla spalla che persiste.

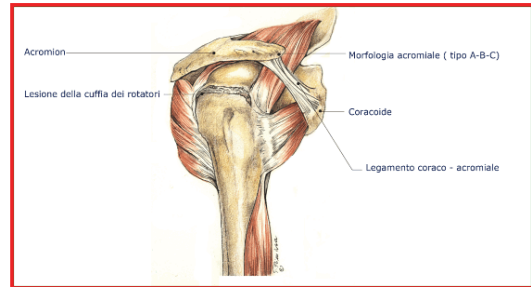
La diagnosi di lesioni alla cuffia dei rotatori può essere fatta in una visita ortopedica nella quale si eseguono alcune manovre per individuare la sede della lesione e la sua entità. Tuttavia possono rendersi necessari *ecografia, radiografia e risonanza magnetica*».

Quali sono le cure possibili? «Se la lesione riguarda un solo tendine, di solito il trattamento è inizialmente *conservativo*, basato su *riposo, antinfiammatori, fisioterapia*. E i risultati sono in genere molto buoni.

Se il processo degenerativo si cronicizza o c'è un trauma importante, può essere preso in considerazione un approccio chirurgico.

Bisogna però tenere presente che non tutti sono buoni candidati alla chirurgia e che non sempre l'intervento porta a una guarigione completa. Molto dipende dallo stato dei tendini e dalla loro capacità di guarire che tende a diminuire con l'aumentare dell'età e la cronicità della lesione. In genere, consigliamo l'operazione in soggetti attivi e dinamici, mentre abbiamo delle riserve nei casi di persone molto in là con gli anni che hanno limitate richieste funzionali.

La tecnica chirurgica che va per la maggiore è quella *artroscopica*, a patto di affidarsi a specialisti competenti. L'intervento non è molto complesso, ma è impegnativa la fase post-operatoria perché bisogna lasciare ai tendini il tempo per guarire». (*Salute, Corriere Sera*)



ALIMENTAZIONE E SALUTE

TUMORE DEL COLON, QUEI SOSPETTI SU BIBITE GASATE E SNACK

Uno studio scozzese indaga su 170 cibi, per capire quali espongono a un rischio maggiore di ammalarsi di cancro. Pericolosa una dieta ricca di grassi e zuccheri

Ogni anno, in Italia, si contano tra i diciassette e i ventimila nuovi casi di tumore del colon o del retto, un'incidenza che cresce con l'età e diventa più frequente dai 60 anni, raggiungendo il suo picco intorno agli 80 anni. È dunque una malattia più diffusa di quanto molti ritengano e conta oltre l'11% del totale dei tumori. Per fortuna, secondo le stime dell'Associazione italiana dei Registri Tumori, negli ultimi anni, la mortalità è diminuita, grazie a una migliore informazione, alla diagnosi precoce e ai continui progressi nella terapia.

Che **bevande frizzanti, torte, biscotti, patatine e dolci vari non siano un toccasana** per la salute (e tantomeno per la linea) è cosa nota. Ora però uno studio britannico ha messo in evidenza il **legame fra una dieta ricca di cibi zuccherini e grassi e le maggiori probabilità di sviluppare un tumore all'intestino**.



LA RICERCA - In un'analisi pubblicata sull'*European Journal of Cancer Prevention* i ricercatori scozzesi dell'Univ. di Edimburgo hanno valutato i possibili fattori di rischio per un tumore al colon: **insieme a fumo e sedentarietà, hanno calcolato gli effetti di circa 170 diversi tipi di alimenti** (tra cui frutta, verdura, carne, pesce e molti snack, ad alto contenuto calorico, come cioccolatini, patatine e bibite gassate).

RISULTATI - Gli esiti delle loro osservazioni hanno confermato la **pericolosità di tabacco, inattività fisica e familiarità** (già noti come fattori di rischio) e hanno introdotto nuovi sospetti su vari **spuntini ricchi di zuccheri e grassi**, così come sulle **bevande dolcificate ed effervescenti**. Legandosi a studi precedenti, gli scienziati hanno confermato l'effetto benefico di un'alimentazione sana (*ricca di frutta, verdura e cibi salubri*, in genere) e l'influsso negativo (perché espone a maggiori probabilità di sviluppare un carcinoma colon-rettale) di quella che definiscono «*dieta occidentale*», ad alto consumo di carne, grassi e zuccheri.

«Servono maggiori conferme su un campione più vasto di popolazione – dice Evropi Theodoratou, School of Molecular, Genetic and Population Health Sciences dell' Univ. di Edimburgo -. Il legame che abbiamo trovato non implica un nesso diretto di causa ed effetto tra i “cibi sospetti” e il cancro, ma è importante che le persone capiscano l'importanza di mangiare in modo corretto».

MANGIARE MEDITERRANEO, DIFENDE DAI TUMORI DEL COLON-RETTO: nei consumatori di frutta, verdura, cereali integrali, olio d'oliva e pesce, il rischio di cancro diminuisce del 46%.

FIBRE A TAVOLA - Le abitudini alimentari, che gli epidemiologi dell'Istituto dei tumori di Milano hanno associato a un'elevata protezione dal rischio di tumore del colon-retto, comportano la presenza costante a tavola di alimenti ricchi di fibra, come verdure, frutta e legumi, e di pasta, importante fonte di carboidrati a basso indice glicemico. Purtroppo queste sane abitudini, anche nella patria della dieta mediterranea, sono sempre meno popolari. «*In effetti, proprio nelle regioni del Sud d'Italia, l'alimentazione corrente è meno mediterranea di quella diffusa al Nord* — conferma C. Agnoli —. In Sicilia, per es., abbiamo osservato un elevato consumo di carne rossa e di bibite gassate e zuccherate, che sappiamo essere associato a un maggior rischio di sviluppare tumori del colon e del retto». Come dire che, proprio nel Paese più “mediterraneo”, a casa nostra, si corre il rischio di rinunciare a uno dei più efficaci scudi protettivi che la natura (e la cucina) ci hanno messo a disposizione. (*Salute, Corriere Sera*)

SCIENZA E SALUTE**L'ULTIMO VACCINO ANTIMELANOMA È IN SPUGNETTE**

Messe sotto la cute e imbevute di un cocktail di principi attivi

Il melanoma, potrebbe essere messo KO da un **vaccino sottocutaneo con dischetti di materiale spugnoso "imbevuti" di principi attivi**. E' cominciato il primo test clinico un vaccino antimelanoma che riprogramma il sistema immunitario rendendolo capace di attaccare il tumore. I test su animali hanno avuto esito positivo e i risultati della ricerca condotta dalla **Harvard University** sono stati pubblicati su **Science Translational Medicine**.

Work in progress - Questa prima sperimentazione clinica durerà fino al 2015.

I vaccini terapeutici contro i tumori si basano su un principio comune: *istruire il sistema immunitario del paziente a riconoscere e attaccare selettivamente le cellule tumorali*. Per fare questo in genere si prelevano delle cellule immunitarie del malato che poi si modificano in provetta facendo loro "incontrare" molecole tumorali (antigeni) che gli servono per imparare a riconoscere il tumore. Infine, le cellule così modificate si reiniettano nel paziente e fanno il loro lavoro.

Ad oggi sono vari i vaccini antitumorali sviluppati e in via di sperimentazione. Tra questi vi è per es. il vaccino personalizzato contro le recidive del **glioblastoma**, micidiale tumore del cervello: il vaccino, ideato su misura del singolo paziente, è stato testato con successo su 40 malati il cui tumore era ricomparso dopo la terapia standard con chirurgia e chemio.

A Siena invece è in corso di studio il vaccino "Tsp" per il **cancro al colon e al polmone**. Lo studio è condotto al policlinico senese Santa Maria alle Scotte dalla microbiologa *Maria Grazia Cusi* e dall'oncologo *Pierpaolo Correale*.

Fa ben sperare anche il vaccino Usa per uno dei tumori meno curabili, il **cancro del pancreas**, testato da oncologi della Case Western Reserve University School of Medicine di Cleveland, che ha migliorato la sopravvivenza dei pazienti liberi dal tumore.

Modalità di somministrazione originale - Il melanoma, cancro legato anche all'abbronzatura non protetta e ai lettini solari, colpisce in Italia qualcosa come 7mila persone ogni anno. Questo della Harvard non è il primo vaccino antimelanoma sviluppato, ma è unico per il suo modo di somministrazione. Infatti, invece di prendere le cellule immunitarie del paziente e riprogrammarle in laboratorio per poi reiniettarle, il vaccino nei dischetti, a base di fattori di crescita e antigeni tumorali personalizzati, viene messo sotto cute. (*Salute, Tgcom24*)

FARMACI: NUOVA ASPIRINA EFFICACE CONTRO RESISTENZA

Una nuova forma di aspirina per superare il problema della resistenza al celebre farmaco e' stato realizzato da un team di ricercatori della School of Chemical Biology & Pharmaceutical Sciences della Capital Medical University in Cina.

La formula potrebbe estendere i benefici dell'aspirina alle persone che non rispondono bene al farmaco, riducendo così il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari attraverso l'inibizione della formazione di coaguli nel sangue. Gli studiosi hanno collegato l'aspirina ad un supporto costituito da un frammento di proteina che trasporta il farmaco direttamente sulle parti danneggiate dei vasi sanguigni dove si formano i grumi. Gli esperimenti effettuati sui topi in laboratorio hanno mostrato che il vettore riesce a consegnare l'aspirina con successo nei punti a rischio coaguli. Il progetto è stato descritto sulla rivista ACS Nano. (*Agi*)



PREVENZIONE E SALUTE**CUCIRE LA LINGUA PER DIMAGRIRE
LA DIETA PIÙ BIZZARRA DEL WEB**

Il web impazza di consigli per smaltire i chili accumulati durante l'estate. Alcuni sono curiosi, altri davvero bizzarri e anche pericolosi. Raramente, però, raggiungono il "miracolo" promesso.

Così si passa dal cerotto sulla lingua ai digiuni bisettimanali dei vip.

«Bisognerebbe diffidare di chi promette soluzioni immediate» - spiega Daniela Morandi, naturopata, nutrizionista e Top Zone Coach in Europa. «I miracoli non li fa nessuno. Se non si impara a mangiare in modo corretto ed equilibrato, i chili persi con una dieta estrema si riprenderanno in poco tempo» - afferma l'esperta.

La buona notizia però è che i chili smaltiti in poco tempo sono soprattutto liquidi. Dunque, si può avviare un'attività detossificante e anti-infiammatoria, che aiuti l'organismo a ripulirsi gradualmente». Un approccio ben diverso rispetto ad una delle novità più estreme, un metodo che circola sul web da tempo: il Weight Loss Tongue Patch, ideato dal chirurgo plastico venezuelano con base a Beverly Hills, Nikolas Chugay.

Il sistema prevede la cucitura sulla lingua dei pazienti di un cerotto fissato con sei punti di sutura che rende « molto difficile e doloroso mangiare cibi solidi», spiega lo stesso medico sul suo sito.

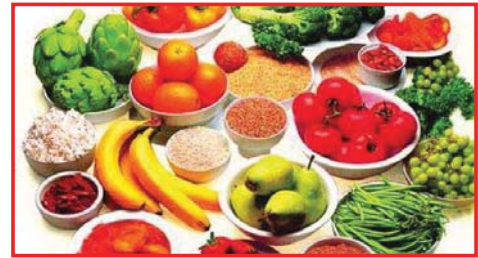
Una procedura che costa «appena duemila dollari, è reversibile e richiede meno di un'ora», spiegano dallo *studio di Chugay*. Ma costringe a seguire una dieta liquida che porta i pazienti a dimagrire. Finora sarebbero state più di 60 persone, ma il metodo non è autorizzato dalla Food and drug administration e l'American academy of cosmetic surgery.

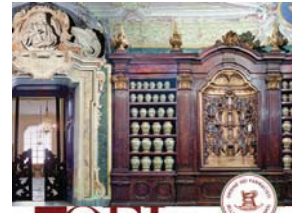
«Si tratta - spiega Enrico Robotti, presidente Società italiana di chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica - di un materiale rigido, usato per le ernie, che sulla lingua rende fastidioso parlare e dormire, oltre che mangiare. Il cerotto viene rimosso dopo un mese. Ricordiamo che la tecnica non ha il permesso delle autorità americane». (*Salute, il Mattino*)

**CHI L'HA DETTO CHE IL CERVELLO DEGLI ANZIANI
PERDE COLPI?**

La prova che il cervello degli anziani non solo non perde la capacità d'imparare ma risulta essere molto più plastico di quanto si è sempre ritenuto, è data da un esperimento condotto dai ricercatori dell'università della California.

Gli studiosi hanno esaminato le attività cerebrali di un gruppo di persone di età compresa fra 60 e 85 anni alle prese con un videogame. Ebbene, i partecipanti, sono riusciti a tener testa a un gruppo di 20enni. Il risultato, descritto su *Nature*, dimostra che un gioco progettato su misura, NeuroRacer, riesce a riparare il declino cognitivo dell'età. (*Salute, Sani e Belli*)





AVVISO

1. Corsi Ecm sessione autunnale: prenotabili sul sito dell'Ordine

Notizie in Rilievo

Scienza e salute

2. Farmaco contro le disfunzioni epatiche è efficace anche contro il Parkinson
3. Creato test rapido per diagnosi influenza
4. 10 cose che (forse) non sai sul bacio



Prevenzione e salute

5. Sepsis, si muore 10 volte di più che d'infarto: ecco perché è importante conoscerla
6. Ecco i consigli per avere capelli sani (senza perderli)
7. Il consumo moderato di vino previene la depressione

Alimenti e Salute

8. Il resveratrolo protegge il cervello e allontana l'Alzheimer



Il Proverbio di Oggi
Fa 'o gallo 'ngoppo 'a munnezza
Comandare sui più deboli

FARMACO CONTRO LE DISFUNZIONI EPATICHE E' EFFICACE ANCHE CONTRO IL PARKINSON

L'acido ursodesossicolico, base per alcuni farmaci comunemente impiegati per alcune disfunzioni del fegato, potrebbe rappresentare una cura contro il Parkinson.

La scoperta è il risultato di 5 anni di "screening" effettuati su farmaci potenzialmente utili per Parkinson dal Sheffield Institute for Translational Neuroscience, Regno Unito. **"È davvero un grande momento per la ricerca sul Parkinson.** Per la prima volta, stiamo iniziando a identificare dei farmaci che contrastino il Parkinson, possibilmente rallentandolo o fermandone la progressione, anziché solo i suoi sintomi". Identificato il farmaco, la ricerca si sposterà sulla sperimentazione nei confronti di chi è già malato, in modo tale da valutare quale sia la dose ideale da assumere e se, come ipotizzato, possa essere una reale ed efficace arma per combattere questa malattia. (Sn)

Creato Test Rapido per DIAGNOSI Influenza

Sviluppato un nuovo approccio per la diagnosi precoce e rapida dell'influenza.

La tecnologia determina il ceppo specifico del virus influenzale e aiuta a scegliere il farmaco più efficace per il trattamento entro i 2 giorni dalla comparsa dei sintomi. Si tratta di un test diagnostico veloce e poco costoso e simile ai tamponi faringei per mal di gola e ai test di gravidanza fai-da-te, che sfrutta diverse forme di carboidrati per **rilevare l'emoagglutinina e la neuraminidasi**, i due principali antigeni dei virus dell'influenza che ne determinano il ceppo. L'innovativo sistema indica sia il tipo di infezione sia il ceppo.



PREVENZIONE E SALUTE

SEPSI, SI MUORE 10 VOLTE DI PIÙ CHE D'INFARTO: ECCO PERCHÉ È IMPORTANTE CONOSCERLA

Poco nota, diagnosticata con difficoltà, è in realtà una delle malattie più comuni e più mortali.

Sarà per colpa del nome difficile, sarà perché non se ne parla praticamente mai al di fuori dei reparti di terapia intensiva: **di fatto la sepsi è una malattia sconosciuta ai più, anche se è molto comune e soprattutto grave, con una mortalità cinque volte più alta dell'ictus e dieci volte superiore a quella dell'infarto.** Anche per questo gli esperti di tutto il globo hanno indetto per il **13 settembre la Giornata Mondiale della Sepsis**: un'occasione per riflettere, aumentare la consapevolezza della popolazione, migliorare la gestione dei pazienti.



INFEZIONE – Scorrendo i numeri della sepsi, infatti, c'è di che avere paura: nel mondo ogni due secondi circa un paziente muore per colpa di questa sindrome, che colpisce 26 milioni di persone ogni anno.

Anche nell'Unione Europea l'incidenza è elevatissima: 90 casi ogni 100mila abitanti, più delle vittime di tumore al seno, e la frequenza sta aumentando per colpa dell'invecchiamento della popolazione.

Ma che cosa è la sepsi? «*Si tratta di un'infezione grave, una sindrome che può avere manifestazioni diverse sovrapposte a quelle di altre malattie: per questo spesso è difficile diagnosticarla*», spiega Massimo Girardis, coordinatore del Gruppo di studio infezioni e sepsi della Società Italiana di Anestesia, Analgesia, Rianimazione e Terapia Intensiva.

La sepsi **si manifesta quando la risposta infiammatoria dell'organismo a un'infezione qualsiasi danneggia tessuti e organi, portando a shock e insufficienza multipla d'organo fino alla morte.** Nella prima fase della sepsi l'infezione da localizzata diventa generalizzata, superando i meccanismi di difesa dell'organismo: i germi, in pratica, entrano in circolo scatenando una risposta infiammatoria sistemica che deteriora le funzioni degli organi e quando questi smettono di funzionare del tutto si ha un vero e proprio shock settico che può portare alla morte.

DIFFUSA – Purtroppo infatti, nonostante l'arsenale di vaccini, antibiotici e terapie di emergenza a disposizione oggi, in molti casi la sepsi è fatale: il tasso di mortalità oscilla fra il 30 e il 60% e una buona dose di colpa spetta pure ai germi, diventati resistenti ai trattamenti antibiotici a causa dell'uso non sempre ideale che viene fatto di questi medicinali.

La sepsi è per giunta un problema in aumento, perché con l'incremento della popolazione anziana è cresciuto anche il "bacino" di soggetti più fragili di fronte alle infezioni, fuori e soprattutto dentro gli ospedali. È proprio fra i pazienti ricoverati che spesso la sepsi assume i contorni più gravi e la Giornata Mondiale, oltre a far conoscere il problema alla popolazione, dovrebbe essere un momento di riflessione generale per far sì che la sua gestione migliori ovunque.

«**Dobbiamo prevenire le infezioni ospedaliere ed evitare che si aggravino** – osserva Girardis –. Inoltre, dovremmo anche capire come gli ospedali curano questi pazienti: purtroppo, a parte poche eccezioni, nelle cliniche non c'è un buon controllo di qualità per l'assistenza dei casi di sepsi».

Riuscire a ridurre la sepsi, tuttavia sarebbe forse più semplice di quanto appaia a prima vista se tutti ci ricordassimo che il primo passo per evitare la sepsi è proteggersi dalle infezioni con un metodo alla portata di chiunque: **lavandosi spesso e bene le mani.** Non a caso proprio l'immagine di due mani ben insaponate campeggia sull'homepage del sito ufficiale della Giornata Mondiale della Sepsis.
(Salute, Corriere Sera)

PREVENZIONE E SALUTE**ECCO I CONSIGLI PER AVERE CAPELLI SANI
(SENZA PERDERLI)**

Le acconciature alla moda e le cattive abitudini quando laviamo e asciugiamo i capelli possono comprometterne la salute

Capelli abbondanti, luminosi, sani, che non cadono a bizzeffe nel lavandino al mattino, quando ci pettiniamo. È possibile, a patto di prendersene cura costantemente e dire addio ad abitudini che possono rivelarsi dannose, primi fra tutti i «cento colpi di spazzola» consigliati dalle nostre nonne.

Lo spiega un documento dell'*American Academy of Dermatology*, secondo cui anche seguire le mode in fatto di acconciature può rivelarsi «pericoloso»:

extension, trecchine e piastre per lisciare i capelli dovrebbero essere utilizzati con il contagocce, se non si vogliono perdere più capelli del dovuto.

CONSIGLI – «Il modo in cui ci pettiniamo e gli accessori che usiamo possono provocare danni ai capelli e renderli fragili, poco luminosi, crespi fino a provocarne la caduta – spiega Paradi Mirmirani, dermatologo dell'università della California che ha contribuito alla stesura del documento –.

Le CATTIVE ABITUDINI possono dare il colpo di grazia:

spazzolarli troppo a lungo, ad esempio, favorisce la formazione delle doppie punte.

REGOLE PER CAPELLI SANI: la buona notizia è che avere capelli sani e belli è possibile, seguendo piccoli accorgimenti quando li laviamo, li asciugiamo e li acconciamo».

La prima regola è

- scegliere prodotti per il lavaggio delicati,
- limitare inoltre l'uso di tinture e altri prodotti chimici aggressivi;
- una volta puliti, i capelli devono quindi essere trattati con molta delicatezza.

PETTINATURE – «Quando sono bagnati dovrebbero essere avvolti in un asciugamano o lasciati asciugare all'aria, almeno parzialmente: è bene cercare di farlo più possibile, limitando l'uso del phon che è molto “stressante” –.

I capelli umidi, inoltre, sono più fragili del normale e non andrebbero pettinati o spazzolati perché possono spezzarsi più facilmente; l'unica eccezione sono quelli molto ricci o ruvidi, che è meglio pettinare da bagnati per ridurre il pericolo di rotture.

I capelli vanno spazzolati il meno possibile, inoltre, per diminuire il rischio di doppie punte».

CONSIGLI DI STILE: molte acconciature di moda, infatti, possono essere dannose per la salute delle chiome. «Il prodotti come gel e fissativi ad esempio dovrebbero essere usati raramente, perché applicarli e poi pettinare i capelli per dare loro la “forma” desiderata può spezzarli e alla lunga favorirne la caduta – dice lo specialista –.

Allo stesso modo, le **piastre** andrebbero usate solo su capelli asciutti, a temperature basse e mai tutti i giorni, così come gli strumenti per creare ricci, da applicare per non più di uno-due secondi sulle ciocche. **Il calore, di qualsiasi genere sia, fa male».**

Infine, no a trecce, trecchine, code di cavallo, extension: la tensione che esercitano sui capelli può facilitarne la caduta, per cui non devono essere acconciature scelte tutti i giorni ma solo per “occasioni speciali”.

«Se si perdono i capelli in quantità eccessiva è bene comunque rivolgersi al dermatologo, perché a volte modificare le proprie abitudini o la pettinatura non basta a risolvere il problema».

(Salute, Corriere Sera)



SCIENZA E SALUTE**10 COSE CHE (FORSE) NON SAI SUL BACIO**

Un apostrofo rosa tra le parole "ti amo"? No, il bacio è molto di più: curiosità e foto su di un'attività che ci impegna oltre 300 ore nella vita.

In media, spendiamo **due settimane** della nostra vita a baciarsi. **Più o meno 336 ore**. In questo modo ci scambiamo germi (*il più delle volte innocui*), ormoni e soprattutto informazioni. Un'usanza, il bacio, le cui origini si perdono nella notte dei tempi, tranne che a... **Mangaia**, l'isola del pacifico i cui abitanti non ne avevano mai sentito parlare fino all'arrivo degli inglesi nel 1700.



- 1. Il bacio che (non) uccide:** Un bacio può contenere fino a 278 diversi batteri, ma il 95% di questi non sono pericolosi. In compenso baciare migliora la resistenza agli allergeni.
- 2. Il bacio più lungo;** Il record del bacio più lungo del mondo appartiene a una coppia thailandese. Nel 2011 hanno tenuto le labbra incollate per quasi due giorni di fila: **46 ore, 24 minuti e nove secondi**.
- 3. Meditazione al bacio:** Baciarsi è spiritualmente appagante: il bacio induce gli stessi effetti rilassanti dello **yoga** e della meditazione.
- 4. Basium & kiss:** Gli antichi romani distinguevano tra tre tipi di bacio: l'**osculum**, dato ai familiari, il **basium**, bacio d'amore e il **savium**, bacio della libidine (e delle prostitute). L'**Oxford English Dictionary** invece contiene ben 52 termini sinonimo di bacio.
- 5. Barra a destra:** scoperto che **l'80% delle coppie che si baciano, girano la testa a destra**. Anche quando baciano una bambola a grandezza naturale.
- 6. XXX:** La X è utilizzata spesso come simbolo che indica i baci negli sms (e non solo). Ma perché? Un'ipotesi è che nel medioevo, la maggior parte delle persone, analfabete, firmavano con una X, e in seguito baciavano il foglio per mostrare la sincerità del loro gesto.
- 7. Saliva e testosterone:** Durante un bacio ci si scambia saliva che contiene sali e minerali che forniscono informazioni importanti sulla salute del partner. Non solo: le mucose della bocca sono permeabili al testosterone, l'ormone maschile che aumenta l'eccitazione.
- 8. Il primo bacio è... decisivo:** Lo psicologo Gordon Gallup Jr dell'Università di New York ha studiato il comportamento **post bacio** di 200 tra uomini e donne, scoprendo che la maggior parte di loro ha smesso di vedere qualcuno da cui era stato attratti, dopo **il primo bacio** perché questo non li aveva convinti. *Le donne si sono rivelate più esigenti rispetto agli uomini.*
- 9. Uomini & donne:** Le **donne** usano l'intensità e la frequenza del bacio per valutare l'idoneità di un uomo per i rapporti a breve termine e se un rapporto a breve termine si può evolvere in un rapporto a lungo termine. Gli **uomini** invece, secondo alcuni psicologi, ricorrono al bacio, soprattutto nelle relazioni a breve termine, per aumentare la probabilità di avere rapporti sessuali.
- 10. Bacio e teletrasporto;** Fino agli anni 60 negli Stati Uniti era vietato mostrare baci interrazziali sullo schermo: quando cadde il divieto **il primo bacio si consumò in un episodio di Star Trek**, tra il capitano Kirk (William Shatner) e il tenente Uhura. All'inizio la sceneggiatura prevedeva che a baciare l'attrice Nichelle Nichols fosse il tenente Spock. (*Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

IL CONSUMO MODERATO DI VINO PREVIENE LA DEPRESSIONE

Pochi bicchieri di vino a settimana garantiscono uno schermo contro la depressione.

E' quanto asseriscono i ricercatori dell'Univ. di Navarra a Pamplona che hanno pubblicato su BMC Medicine la loro indagine. Gli scienziati hanno scoperto che **bere quantità moderate di alcol, in particolare vino, potrebbe essere associato a un rischio più basso di depressione.**

I volontari che hanno consumato dai *due ai sette bicchieri di vino a settimana* riduce del 32% le possibilità di soffrire di depressione rispetto a coloro che non hanno assunto alcol.

Secondo i ricercatori, chi ha bevuto in media dai 5 ai 15 grammi di alcol al giorno aveva un minore rischio di sviluppare la patologia.

Questa scoperta contraddice studi precedenti che hanno associato l'alcol a un aumento dei rischi di depressione. Secondo l'autore risultati contraddittori potrebbero essere dovuti al fatto che il risultato non include persone che hanno sofferto in passato di depressione o di alcolismo. La conclusione è che **"Un consumo moderato può ridurre l'incidenza della depressione mentre i forti bevitori sembrano avere un rischio più alto"**. (Sn)



IL RESVERATROLO PROTEGGE IL CERVELLO E ALLONTANA L'ALZHEIMER

Favorisce azione antiossidante

La vendemmia è alle porte, ma la ricerca sta già dando buoni frutti. **Scienziati cinesi** hanno scoperto **un altro benefico effetto del resveratrolo**, il **polifenolo** che rende così "salutari" il vino e la buccia di ogni acino.

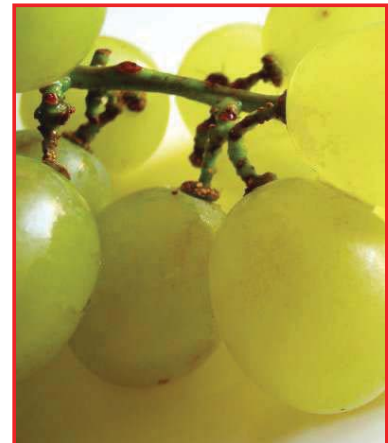
Alla **Zhengzhou University**, infatti, i ricercatori hanno scoperto come e perché la sostanza naturale interviene positivamente sulla circolazione sanguigna proteggendo il cervello dallo **stress ossidativo**. Nei fatti allontanando la demenza vascolare, **Alzheimer, ma anche Parkinson e Huntington**.

Gli effetti del resveratrolo sono sorprendenti su memoria e apprendimento. Lo hanno testato i ricercatori sugli animali. Su alcuni di essi, affetti da demenza vascolare, il polifenolo ha contribuito a contrastare la degenerazione dei vasi sanguigni.

Quali benefici? - Secondo la ricerca cinese, pubblicata su *Neural Regeneration Research*, sono tre i benefici a livello funzionale della sostanza:

1. ridurre i livelli di **malondialdeide**, una "spia" nel sangue dell'azione dei radicali liberi,
2. favorire l'azione del **glutathione**, un antiossidante, dell'ippocampo e della corteccia cerebrale
3. favorire l'azione di un altro potente molecola anti-age, il **superossido dismutasi**.

(Salute, Sole 24ore)





Notizie in Rilievo

Scienza e salute

1. Una nano pellicola salva il cuore

Prevenzione e salute

2. Tumore seno: mammografia importante anche prima dei 50 anni
3. Pelle a pois? Come si cura il fungo di mare
4. Denti, 12 alimenti ad effetto sbiancante
5. Non solo brividi e influenza: il freddo provoca l'infarto



Alimenti e Salute

6. Gastrite: per contrastarla 150 gr al giorno di lampioni e more
7. Gli spinaci proteggono dall'infarto

Domande e Risposta

8. Perché si dice "vecchio come il cucco?"



Il Proverbio di Oggi

Abbesogna fa 'o pireto pe' quanto è grusso 'o culo

Non bisogna mai fare il passo più lungo della gamba; occorre misurare le proprie capacità prima di intraprendere una qualsiasi iniziativa.

SESSO HOT CON ZAFFERANO E GINSENG

Integrarli nella dieta rende più piccanti le performance sotto le lenzuola

Ginseng e zafferano sono i principali alleati di una vita sessuale frizzante. Almeno in base alla ricerca dell'**Univ. di Guelph**, in Canada, che ha paragonato centinaia di studi sulle sostanze afrodisiache per comprenderne l'effetto sulla funzionalità sessuale. I risultati pubblicati su **Food Research**.



PRESTAZIONI DA DIECI E LODE - "Per riaccendere la passione spesso basta sostituire il normale espresso con un caffè al ginseng o concedersi un risotto allo zafferano. E' dimostrato che entrambe queste spezie hanno un'efficacia documentata nel migliorare le prestazioni. Che si tratti di mito o realtà, ricorrere ad alimenti in grado di stimolare e potenziare sessualità e eccitazione amorosa, come *l'aglio, lo zenzero e i chiodi di garofano* può essere un ottimo rimedio salva desiderio".

Ginseng e zafferano per notti da sogno - Il ginseng contiene **ginsenosidi** che migliorano le performance fisiche, donano all'organismo energia e sembrano essere direttamente responsabili dell'aumento del desiderio sessuale. Sembra, inoltre, avere effetto sull'*asse ipotalamo-ipofisi-giandole surrenali*, **aumentando il livello di corticosteroidi nel circolo sanguigno**. Questo ha come conseguenza un maggior senso di vitalità e benessere, incluso il senso del piacere. (*Salute, Tgcom24*)

PERCHÉ si DICE "VECCHIO come il CUCCO?"

Il detto deriva forse dal "cucco", un fischietto che fu uno dei primi giocattoli sonori dell'antichità.

Secondo un'altra versione (meno accreditata) il termine sarebbe invece una deformazione onomatopeica di *Habacuc*, uno dei dodici profeti d'Israele, rappresentato sempre come un vecchio pensoso dalla lunga barba.



SCIENZA E SALUTE

UNA NANO PELLICOLA SALVA IL CUORE

Aderente e flessibile, riconosce i segnali delle aritmie. Potrebbe fungere da defibrillatore

Una pellicola che avvolge il cuore pronta a intervenire in caso di malfunzionamenti è stata presentata insieme ad altre meraviglie della nanotecnologia applicata alla salute al meeting della **American Chemical Society** di Indianapolis.

Flessibilità e aderenza - "Grazie alle nanotecnologie - ha spiegato John Rogers dell'Univ. dell'Indiana - è possibile ottenere non solo dispositivi molto più piccoli, ma anche flessibili".

Vantaggi: "Questo permette di farli aderire alla maggior parte degli organi del corpo, compresa la pelle, il cuore e il cervello. L'adesione avviene grazie a deboli interazioni elettriche, il che permette che i dispositivi seguano i movimenti naturali senza nessuna costrizione".

Un'applicazione di questo tipo di dispositivi è il "*pericardio sintetico*", una sorta di cerotto che può ricoprire tutte e quattro le camere dell'organo trovando i segni premonitori delle aritmie.

Potrebbe fungere da defibrillatore - La pellicola è stata già testata sia su animali che cuori umani espantati, e un giorno potrebbe essere in grado anche di rilasciare delle piccole scariche elettriche agendo da defibrillatore.

Tattoo sottocutanei - Il laboratorio ha anche già realizzato dei "*tattoo*" di questo tipo da applicare sulla pelle per tenere sotto controllo parametri come **idratazione e tasso di zuccheri** ad es. negli atleti. Agendo sui nanomateriali usati, continua l'esperto, si possono poi ottenere delle "*toppe*" in grado di scomparire dopo un periodo che va da qualche ora a diversi giorni.

Il filo per suture che uccide i batteri - Un'altra applicazione, già testata su topi e in provetta, è un filo per suture fatto di *magnesio, silicio e seta* che è in grado di capire se è in atto un'infezione e di **uccidere i batteri con l'elettricità**.

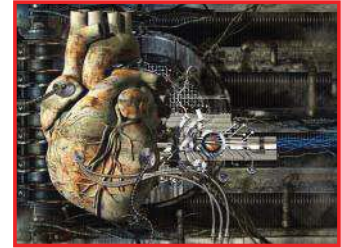
"Navette" trasporta farmaci - Utilizzando diversi strati di nanomateriali invece, è possibile realizzare dei "**trasportatori**" di farmaci. In questo caso per "*ancorarli*" al sito dove serve la medicina si usano delle molecole che riconoscono, per es., la presenza di un tumore. "Questi sistemi - possono agganciare le cellule sia in vivo che in vitro, e manipolare il loro comportamento. (Salute, Tgcom24)

TUMORE SENO: MAMMOGRAFIA IMPORTANTE ANCHE PRIMA DEI 50 ANNI

Una nuova analisi condotta dall'Harvard Medical School ha scoperto che la maggior parte dei decessi per cancro al seno si verifica tra le donne più giovani che non sono incluse nei programmi di screening mammografico.

L'indagine, pubblicata sulla rivista '*Cancer*', indica che **lo screening prima dei cinquant'anni dovrebbe essere maggiormente incoraggiato**. La necessità di ricorrere in giovane età alle mammografie per prevenire le morti per tumore alla mammella è un tema molto controverso.

I risultati dello studio suggeriscono *un abbassamento della soglia minima per sottoporsi all'esame*, soglia che negli States va dai 50 ai 74 anni. La ricerca ha analizzato la storia clinica di 609 donne decedute per cancro al seno: il 29% era costituito da donne sottoposte a screening contro il 71% di donne non sottoposte a mammografia. Di tutte le morti, solo il 13% si è verificato nelle donne dai 70 anni in su mentre il 50 tra quelle sotto i 50. (Agi)



ALIMENTAZIONE E SALUTE

GASTRITE: PER CONTRASTARLA 150 GR AL GIORNO DI LAMPONI E MORE

Una dose di 150 grammi di lamponi e more al giorno aiuta a prevenire l'infiammazione gastrica.

E' la scoperta dell'Università di Milano e della Fondazione Mach (Tn), pubblicata su "Plos One".

Gli **ellagitannini** contenuti nei due frutti hanno un meccanismo di azione particolare in grado di contrastare l'infiammazione gastrica; lo studio getta le basi per un'interessante applicazione di **lamponi e more come complemento o alternativa al farmaco nella lotta contro le ulcere e gastriti e come integratori nelle diete quotidiane.**



La ricerca, durata due anni, si e' svolta nei laboratori del Centro Ricerca e Innovazione di San Michele all'Adige (Tn) e del Dip. di Scienze Farmacologiche e Biomolecolari dell'Univ. degli Studi di Milano.

Il laboratorio, ha isolato e caratterizzato i principi attivi utilizzando frutti provenienti dai campi sperimentali della Fondazione Mach presenti a Vigalzano. Per le more e' stata utilizzata la **varietà 'Lochness** e per il **lampone** quella **Tulameen**.

I ricercatori del Dipartimento alimentazione hanno ottenuto l'estratto di lampone e mora e caratterizzato gli **ellagitannini** contenuti mentre i ricercatori di Milano hanno effettuato sperimentazioni in vitro e in vivo, valutando l'effetto anti-infiammatorio e antiossidante dell'estratto e delle principali molecole identificate nei frutti di mora e lampone. (Agi)

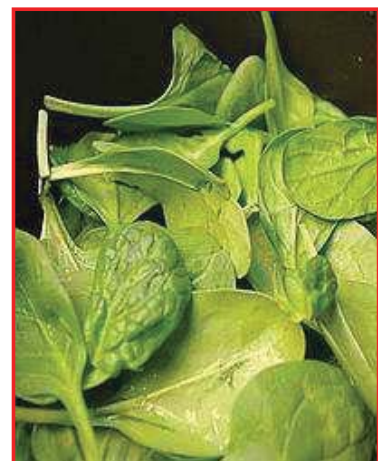
GLI SPINACI PROTEGGONO DALL'INFARTO

Il magnesio contenuto negli ortaggi verdi è in grado di contrastare le malattie cardiovascolari

Mangia spinaci e avrai il cuore più protetto. Questa in estrema sintesi la conclusione di un ponderoso studio giapponese dell'Univ. di Osaka condotto per 15 anni su oltre 58mila persone dai 40 ai 79 anni.

I ricercatori hanno osservato che a fronte di consumi più elevati di **magnesio** (247 milligrammi al giorno) il rischio di morte per malattie cardiovascolari è risultato più basso del 36% se confrontato con un'assunzione quotidiana inferiore (174 milligrammi).

Che cosa c'entrano gli spinaci? Come [gli altri ortaggi a foglia verde](#) sono una buona fonte di **magnesio**, elemento che puoi portare in tavola anche con la frutta secca, i [legumi](#) e il [cioccolato fondente](#). Non solo: negli spinaci sono contenute alte quantità di **potassio**, un altro minerale che gioca un ruolo chiave nella [protezione delle malattie cardiovascolari](#).



Secondo la [ricerca](#), pubblicata sulla rivista *Atherosclerosis*, **gli effetti positivi del magnesio nei confronti del rischio di infarto sono evidenti soprattutto nelle donne, mentre negli uomini il minerale sembra in grado di ridurre anche i casi di emorragie cerebrali.** (OK, Salute e Benessere)

DERMATOLOGIA E SALUTE**PELLE A POIS? COME SI CURA IL FUNGO DI MARE**

Piccole chiazze chiare, che si espandono dal collo alle braccia e al torace. È la pitiriasi, che può risolversi con un antimicotico

Come ogni estate gli studi dei dermatologi si riempiono di **pazienti con piccole chiazze chiare, che si espandono dal collo alle braccia e al torace**. È la **pitiriasi** (o **pityriasis**) **versicolor**, chiamata comunemente *fungo di mare*.

Nulla di preoccupante, anche perché **non dà prurito e non è assolutamente contagiosa**. Però chi ce l'ha non è felice di andare a giro con la pelle a pois, senza una tintarella omogenea.

PERCHÉ SUCCEDDE PROPRIO NEI MESI ESTIVI? Perché il caldo-umido dell'ambiente marino e l'eccessiva sudorazione fanno sì che alcuni abitanti pacifici della nostra pelle, i lieviti saprofiti chiamati *malassezie*, comincino a proliferare provocando la **micosi**. Si sviluppano soprattutto nelle zone ricche di **ghiandole sebacee**, dove producono delle sostanze che interferiscono con la produzione della melanina, responsabile dell'**abbronzatura**.

Più ci si espone al sole e più le chiazze appaiono evidenti, virando dal color rosa al camoscio al bianco: di qui la definizione *versicolor* (dal latino, «*cambio di colore*»), dovuta al fatto che la tonalità differisce a seconda della fase della malattia o della variante clinica (**ipocromica, ipercromica, atrofica, eritematosa**).

La pitiriasi si sviluppa soprattutto negli adolescenti e nei giovani dai 20 ai 30 anni, in cui sussistono altre due condizioni classiche per la proliferazione del fungo: **l'aumento del sebo e le alterazioni del pH cutaneo**.

COSA DICE IL DERMATOLOGO AL PAZIENTE A POIS? Intanto che non esiste un prodotto che permetta di scurire le chiazze rapidamente e che per questo è importante intervenire in tempo, non appena si dovessero notare le prime chiazze. Curandosi tempestivamente, si eviterà l'estensione della pitiriasi in estate.

Niente fai da te, però. Sarà il medico a indicare la soluzione migliore per ogni caso, suggerendo per esempio di acquistare in farmacia **detergenti a pH acido che riducono la proliferazione del lievito** e a prescrivere i farmaci **antimicotici** adatti, che esistono in spray, schiume, emulsioni o lozioni da applicare sulle zone colpite. (*OK, Salute e Benessere*)

LA FANGOTERAPIA È COMPATIBILE CON L'IPERTENSIONE ARTERIOSA?

Domanda: *E' possibile sottoporsi ad una cura a base di fanghi (per artrosi diffusa) quando si è affetti da ipertensione arteriosa? I dati della pressione sono: sistolica 140/150 - diastolica 65 (dati medi). Frequenza cardiaca 70. Questi dati sono stati rilevati nel corso di una terapia farmacologica che dura da diverso tempo. Ringraziando porgo distinti saluti.*

Risposta: L'ipertensione arteriosa in trattamento farmacologico e con valori ben compensati, come quelli che riferisce, **non rappresenta una controindicazione alla fangoterapia**. Comunque la terapia farmacologica anche durante la fangoterapia può essere modulata (aumento - diminuzione) in funzione dei valori. Solo nelle forme gravi di ipertensione si può ridurre l'estensione dell'applicazione del fango, limitandola, se possibile, alla sola articolazione interessata. (*OK, Salute e Benessere*)



PREVENZIONE E SALUTE**DENTI, 12 ALIMENTI AD EFFETTO SBIANCANTE**

Volete avere denti bianchi senza andare dal dentista? Si può.

Attraverso dei metodi naturali. Eccone una lista.

Uno degli sbiancanti casalinghi migliori in assoluto è il **bicarbonato** che applicato sullo spazzolino una volta al mese dona l'effetto desiderato. Attenti però, va usato con cautela a causa del suo effetto abrasivo.

Per le macchie dei denti, un alimento consigliato è la **fragola**, la cui lieve acidità aiuta a indebolire gli accumuli di pigmenti dovuti alle bevande più scure che macchiano lo smalto. Tagliate la fragola a metà e strofinatela sui denti non più di due volte al mese. Stesso effetto si ottiene con l'**aceto di mele** con cui si possono fare degli sciacqui, ma non più di 1 volta alla settimana;

oppure provate con **olio di oliva** che potete utilizzare versato su una garza sterile.

Per proteggere le gengive e combattere l'alito cattivo è utilissima una **foglia di salvia**.

Per pulire meglio gli spazi difficili da raggiungere, quelli fra dente e dente, addentate una **mela** o sgranocchiate un **gambo di sedano**. La saliva a contatto con alimenti come **pere, mele, carote, sedano** produce una reazione in grado di rimuovere parecchi batteri dalla bocca.

I **broccoli** e i **cavoli** contengono un composto minerale che produce una pellicola che ricopre i denti e protegge contro le macchie. E ovviamente **acqua, tanta acqua**: berne molta non solo abbassa il livello di acidità all'interno della bocca, ma aiuta anche a prevenire la formazione di macchie. (*Salute, Il Mattino*)

**NON SOLO BRIVIDI E INFLUENZA:
IL FREDDO PROVOCA L'INFARTO**

Per ogni 10 gradi di diminuzione della temperatura minima gli infarti aumentano del 7%

Chi non ha mai sperimentato la sensazione di intirizzimento nell'uscire dalla porta di casa quando fuori fa freddo e dentro si lascia un bel calduccio?

Secondo uno **studio** condotto in Belgio lo sbalzo di temperatura che provoca questa fastidiosa sensazione sarebbe responsabile di un buon numero di attacchi di cuore. In particolare, emerge che **per ogni abbassamento della temperatura minima esterna di 10° gli infarti miocardici acuti aumentano del 7%**.

“L'inquinamento atmosferico e le variazioni di temperatura sono i fattori ambientali più frequentemente riportati come cause dell'infarto miocardico acuto. Gli studi epidemiologici si sono però finora concentrati su una sola condizione ambientale alla volta, mentre i fattori ambientali sono spesso legati tra loro, e la loro compresenza può attenuare o rafforzare l'impatto di un singolo fattore sul benessere cardiaco”.

I ricercatori hanno incrociato le patologie cardiache rilevate con diverse condizioni ambientali - *temperatura, umidità e inquinamento* - scoprendo che **solo la temperatura è risultata significativamente correlata con l'infarto miocardico acuto**, che aumentava del 7% ogni 10° C di diminuzione della temperatura minima. Al contrario di ciò che molti studi hanno sostenuto fino a oggi, i ricercatori belgi hanno riscontrato che **sull'infarto “l'inquinamento dell'aria ha un effetto trascurabile”**. Tra i meccanismi responsabili dell'aumento del rischio di eventi coronarici associati al diminuire della temperatura, “una potenziale spiegazione risiede nella **stimolazione dei recettori del freddo presenti nella pelle e quindi del sistema nervoso simpatico**, che porta a un aumento dei livelli di catecolamine. Inoltre, l'aumento dell'**aggregazione piastrinica** e della **viscosità del sangue** durante l'esposizione al freddo favorisce la formazione dei coaguli e, quindi, la trombosi”. Le **persone a rischio** di infarto miocardico acuto, come gli anziani con diabete e ipertensione, dovrebbero quindi evitare il più possibile di sottoporsi agli **sbalzi di temperatura**: “Questo significa - indossare abiti adatti quando si passa all'esterno da un interno riscaldato, e non solo durante il periodo invernale”. (*Sole24ore*)





Notizie in Rilievo

Prevenzione e salute

1. L'accoppiata vincente contro l'infiammazione? Aspirina e omega 3

Farmaci e salute

2. I farmaci per alleviare i dolori mestruali



Scienza e salute

3. Asimmetrico o irregolare: le anomalie del seno
4. Una molecola potrebbe farci diventare «invisibili» alle zanzare
5. Chi ha i testicoli piccoli è un padre migliore
6. Sleep: problemi di concentrazione per chi soffre di insonnia
7. Messo a punto un naso elettronico per diagnosticare i tumori polmonari ..



Il Proverbio di Oggi

'O peggio passo è chillo d' 'a porta.

Il momento più brutto è quello in cui ci si chiude la porta alle spalle

I FARMACI PER ALLEVIARE I DOLORI MESTRUALI

Quali medicinali scegliere e come assumerli contro spasmi e crampi da ciclo

Per una donna su due il ciclo è una tortura: colpa della **dismenorrea** (mestruazione dolorosa), che provoca spasmi o crampi. Il dolore alla parte bassa del ventre, alle cosce e al coccige appare di solito il giorno prima dell'inizio del flusso e si spegne nell'arco della prima giornata.

La prevenzione: Per prevenire il malessere è utile il **magnesio**, da prendere in fiale o bustine almeno una settimana prima del ciclo. È importante riposare bene e fare una leggera **attività fisica** anche nei primi giorni di flusso.

Gli antinfiammatori: Se invece hai bisogno di bloccare i dolori mestruali, puoi ricorrere ai farmaci antinfiammatori non steroidei (**Fans**). Secondo **Assosalute**, l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione, i più adatti sono quelli a base di **ibuprofene**, **naprossene sodico** e **ketoprofene**, oltre all'**acido acetilsalicilico** (da evitare sotto i 16 anni e in chi ha il ciclo **abbondante**). Vanno presi a stomaco pieno e senza mischiarli con alcol. Non sono indicati a chi soffre di disturbi gastrointestinali o renali o assume medicine per aumentare la fluidità del sangue.

Le alternative: In questi casi, i Fans possono essere sostituiti dal **paracetamolo**, che però non è adatto a chi ha problemi al fegato. Se il dolore è sordo (e non acuto, come nei crampi) e si risveglia in qualunque giorno del ciclo, potrebbe trattarsi di un problema ginecologico (dismenorrea secondaria): parlane col tuo medico.

L'uso di **contraccettivi ormonali**, assunti sempre dietro prescrizione e controllo medico, può essere d'aiuto a risolvere il malessere del ciclo. (OK, Salute e Benessere)



SCIENZA E SALUTE

ASIMMETRICO O IRREGOLARE: LE ANOMALIE DEL SENO

Dalla politelia al capezzolo introflesso, dalla mammella tuberosa alla sindrome di Poland: ecco quali sono i problemi, di varia entità, che possono modificare l'aspetto della mammella

Dovrebbe essere l'arma di seduzione per eccellenza. Invece capita che sia asimmetrico, che abbia forma irregolare o caratteristiche strane. Si tratta del seno, che può essere colpito da diverse anomalie. Problemi di varia entità, che ostacolano le attività quotidiane, come frequentare lo spogliatoio di una palestra, indossare un costume, avere una vita sessuale. Eppure se ne parla poco. L'argomento resta uno dei meno studiati anche in ambito medico: gli ultimi dati disponibili risalgono agli anni Sessanta e al lavoro del chirurgo plastico brasiliano Ivo Pitanguy.

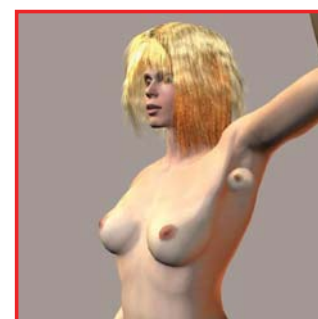


Dalla **politelia al capezzolo introflesso, dalla mammella tuberosa alla sindrome di Poland**, ecco le schede delle principali anomalie che colpiscono il seno, compilate con la consulenza di Marco Klinger, professore di chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica all'Università degli Studi di Milano e responsabile dell'unità operativa di chirurgia plastica all'istituto clinico Humanitas di Rozzano.

In questa edizione si tratta la Politelia, nelle edizioni successive il Capezzolo introflesso, la mammella tuberosa e la sindrome di Poland.

La POLITELIA: Cause e terapie della presenza di capezzoli in più

La politelia (dal greco poli che significa tanti e thélé, *capezzoli*) è il tipo più comune di malformazione che riguarda il seno. Come il nome stesso suggerisce, consiste nella **presenza di capezzoli in più**, i cosiddetti **capezzoli soprannumerari o accessori**. Questi ultimi si presentano di solito come una macula che, nel 75% dei casi, ha un diametro che può raggiungere al massimo il 30% del diametro dei capezzoli principali. I capezzoli accessori di solito sono singoli e di frequente si presentano lungo la linea mammaria, l'area che decorre dell'ascella fino all'inguine, avvicinandosi all'ombelico. Molto raramente si trovano su schiena, spalle o collo. Di solito sono asintomatici, ma talvolta possono cambiare colore, diventare tumefatti o addirittura secernere latte in alcuni momenti della vita, come adolescenza, ciclo mestruale, gravidanza.



CAUSE. È una malformazione presente fin dalla nascita, che colpisce tra due e sei donne su cento. L'origine sembra ereditaria. Secondo le teorie evoluzionistiche, nel [Dna](#) umano è scritto che l'uomo deriva da altri mammiferi e per questo può potenzialmente sviluppare più capezzoli.

TRATTAMENTO. Il rimedio è solo chirurgico. L'intervento è paragonabile a quello per l'asportazione di un neo: in sostanza, il chirurgo «ritaglia» con il bisturi l'area intorno al capezzolo con una forma a losanga e poi sutura i due lembi di pelle. Di solito si usano i punti riassorbibili. La cicatrice, la cui lunghezza dipende dal diametro della lesione, è in genere poco visibile. L'intervento dura 20-30 minuti e si esegue in anestesia locale. L'iter per ottenere l'esonazione prevede una visita del medico di famiglia che, constatata l'anomalia, prescriverà una visita specialistica dal chirurgo plastico. Sarà poi quest'ultimo a decidere e a programmare, nell'ambito dell'attività ospedaliera, l'intervento. (OK, Salute e Benessere)

SCIENZA E SALUTE

UNA MOLECOLA POTREBBE FARCI DIVENTARE «INVISIBILI» ALLE ZANZARE

Individuate alcune sostanze in grado di stordire l'olfatto dei fastidiosi insetti, trasformandoli in creature del tutto innocue

Vagano giorno e notte a caccia della loro preda e immancabilmente, guidate dall'odore, la trovano. Ma l'incubo estivo delle zanzare potrebbe diventare un ricordo. Sembra infatti possibile mettere a punto una sorta di "mantello dell'invisibilità" che impedisca alle zanzare di stanare la vittima a cui succhiare il sangue. Un team di scienziati del Dip. di Agricoltura di Gainesville (Florida) ha descritto, la scoperta di **alcune sostanze, presenti naturalmente sulla pelle umana, in grado di bloccare la capacità delle zanzare di annusare e individuare la propria vittima.**



PERICOLOSE - uno degli autori dello studio, ha ricordato quanto **le zanzare siano non solo fastidiose ma pericolose o addirittura letali, perché vettori di malattie.** Lo loro puntura trasmette la malaria e altre malattie che ogni anno uccidono un milione di persone nel mondo, in particolare nelle regioni tropicali. In America, per es., alcune zanzare diffondono un raro tipo di *encefalite*. Negli ultimi anni si sono affermati repellenti chimici a base di **Deet (Dietiltoluamide)**, la cui efficacia dura alcune ore.

«I repellenti - sono stati il cardine per prevenire le punture di zanzara. Tuttavia, alcune persone non tollerano la sensazione o l'odore di questi prodotti. Noi stiamo esplorando un approccio diverso, basato sulla ricerca di sostanze che alterano il senso dell'olfatto della zanzara. *Se una zanzara non può percepire che la sua "cena" è pronta, non ci saranno ronzii, atterraggi né morsi*». Sono le **zanzare femmine a succhiare il sangue** per ottenere una proteina necessaria alla produzione di uova fertili. Questi insetti possono sentire l'odore di una persona da oltre 100 metri di distanza.

LE MOLECOLE - Testando una vasta gamma di sostanze, i ricercatori hanno scoperto che alcune molecole (in particolare la **1-metilpiperazina**) sono in grado di stordire l'olfatto delle zanzare, tanto da "trasformarle" in creature completamente innocue.

La 1-metilpiperazina è già presente in alcuni medicinali e cosmetici, quindi potrebbe essere possibile pensare a un largo uso futuro.

Dagli anni '90 i ricercatori hanno analizzato le sostanze secrete dalla pelle umana o formate dai batteri presenti sulla cute in grado di rendere alcune persone più "attraenti" di altre per le zanzare. L'odore di ognuno di noi, è il risultato di centinaia di composti sulla pelle, molti emessi attraverso il sudore, altri attraverso i batteri.

L'ESPERIMENTO - Per identificare gli odori che attraggono le zanzare, i ricercatori hanno usato una gabbia speciale divisa da uno schermo e hanno spruzzato varie sostanze su un lato, documentando gli effetti sugli insetti.

Alcuni composti, come l'**acido lattico** comunemente presente nel sudore umano, ha mostrato di avere un vero "**effetto esca**", attraendo il 90% delle zanzare sullo schermo. Mentre la reazione ad altri composti è stata praticamente nulla, cioè le zanzare non si sono neanche alzate in volo.

In altri casi gli insetti sono andati in confusione.

«Se si mette la mano in una gabbia dove sono stati rilasciati questi inibitori, quasi tutte le zanzare restano ferme e non riconoscono la presenza dell'arto. Noi la chiamiamo **anosmia** o **iposmia**, cioè l'incapacità o una ridotta capacità di sentire gli odori».

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE**CHI HA I TESTICOLI PICCOLI È UN PADRE MIGLIORE**

La scoperta di un'università americana: il testosterone influenza i comportamenti

Una ricerca dell'univ. americana Emory rivela che **gli uomini che hanno i testicoli più piccoli sono padri migliori**. Sembra che questo sia dovuto al **livello di testosterone, che influisce sui comportamenti paterni e sulle loro azioni nei primi anni di vita del bambino**.

Secondo questi ricercatori, le persone che hanno una presenza più bassa di questo ormone sono più inclini a prendersi cura dei figli.

Gli esperimenti sono stati condotti mostrando alcune foto di bambini a 70 padri. Pare che **il cervello degli uomini che hanno i testicoli più piccoli risponda in modo più intenso a queste sollecitazioni emotive**.

I ricercatori hanno specificato che il collegamento tra il livello di testosterone e i comportamenti dei maschi è presente anche negli animali. Le specie che hanno i testicoli più grandi, infatti, sono quelle più propense a cambiare diversi partner. (*Salute, Tgcom24*)

**SLEEP: PROBLEMI DI CONCENTRAZIONE PER CHI SOFFRE DI INSONNIA**

A rimetterci in particolare sono la memoria e la capacità di messa a fuoco sui compiti da svolgere

Se chi ne soffre ne è forse già a conoscenza, almeno per quanto riguarda la propria esperienza personale, ora uno studio condotto dall' Univ. of California di San Diego e pubb. su **Sleep** lo conferma: **chi soffre di insonnia riesce a concentrarsi di meno** di chi, invece, non ha alcun problema con il riposo notturno.

Gli studiosi hanno esaminato le **scansioni cerebrali di 25 soggetti insonni** e le hanno paragonate poi con quelle di altrettante persone che, al contrario, dichiaravano di non avere alcun problema con il sonno.

Le risonanze magnetiche sono state effettuate mentre i volontari allo studio stavano effettuando esercizi di memoria via via più impegnativi: a paragone effettuato, i ricercatori hanno rilevato che le funzioni cerebrali di coloro che non riposano bene sono alterate, e che in particolare a rimetterci sono la **memoria**, i **tempi di reazione** e la capacità di **concentrazione e di messa a fuoco sui compiti da svolgere**.

“Abbiamo rilevato - spiega Drummond, che i soggetti affetti da insonnia **non sono in grado di attivare le regioni cerebrali appropriate per la risoluzione dei problemi** e, allo stesso tempo, non sono capaci di spegnere le aree del cervello irrilevanti ai fini dell'esecuzione dei compiti”. (*Salute, Sole 24ore*)



PREVENZIONE E SALUTE**L'ACCOPPIATA VINCENTE CONTRO L'INFIAMMAZIONE?
ASPIRINA E OMEGA 3**

Omega 3 e aspirina sono un'accoppiata vincente contro l'infiammazione: se i primi sono il materiale di partenza utilizzato dall'organismo per molecole in grado letteralmente di "spegnere" i processi infiammatori, la seconda aiuta le cellule a dare il via alla produzione di queste sostanze dall'attività antinfiammatoria.

A svelare questo meccanismo è uno studio pubblicato sulla rivista *Chemistry & Biology* dai ricercatori dell'Harvard Medical School di Boston e dell'University of Southern California di Los Angeles (USA).

Le sostanze in questione sono le **resolvine**, note per la loro capacità di contrastare l'infiammazione associata a disturbi come le malattie polmonari infiammatorie, quelle cardiache e l'artrite. "L'aspirina – ha spiegato Nicos Petasis, coautore dello studio – è in grado di modificare un enzima infiammatorio per interrompere la sintesi di molecole che propagano l'infiammazione e produrre invece dagli acidi grassi omega 3 molecole, come la **resolvina D3**, che aiutano a far terminare l'infiammazione". Non solo, Petasis e colleghi hanno scoperto che rispetto ad altre resolvine la D3 rimane più a lungo nei siti dell'infiammazione, dove potrebbe svolgere delle funzioni specifiche nelle fasi finali della battaglia contro i processi infiammatori dannosi per l'organismo.

Somministrate a cellule umane o a topi, sia la resolvina D3, sia la forma di resolvina D3 prodotta in presenza di aspirina esercitano una potente azione antinfiammatoria. Infine, i ricercatori hanno identificato i recettori che nelle cellule umane vengono attivati dalla resolvina D3. Con queste informazioni alla mano sarà possibile approfondire ulteriormente la conoscenza dei meccanismi antinfiammatori in cui è coinvolta questa molecola e capire quali malattie infiammatorie potrebbero essere trattate sfruttando la sua attività. (*Salute, Sole24ore*)

**MESSO A PUNTO UN NASO ELETTRONICO PER
DIAGNOSTICARE I TUMORI POLMONARI**

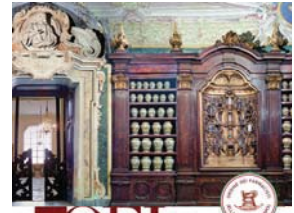
Un naso elettronico per diagnosticare il cancro ai polmoni: e' la sfida di un nuovo studio condotto da un team di ricercatori dell'Universita' della Lettonia.

I test attualmente disponibili per il tumore polmonare prevedono esami del sangue e delle urine, seguiti da TAC e radiografie al torace.

Il nuovo metodo potrebbe identificare le persone ad alto rischio di cancro ai polmoni, permettendo una rapida valutazione dei sintomi. Il progetto sfrutta la tecnica del "naso" elettronico, capace di rilevare

differenti composti organici volatili associati a condizioni polmonari sane e al cancro. Il test e' stato valutato sinora su un campione di 252 pazienti affetti da tumore ai polmoni, 223 con altre patologie polmonari, 265 non fumatori e 210 fumatori. Tra i non fumatori, il "naso" e' riuscito ad identificare il cancro dall'analisi del respiro in 128 individui con solo 5 diagnosi scorrette mentre nel gruppo dei fumatori i diagnosticati sono stati 114 con falsi risultati positivi associati a cinque persone. (*Sn*)





Notizie in Rilievo

Prevenzione e salute

1. Farmaci: per 70% donne pillola giorno dopo e' percorso a ostacoli
2. Tumori: sport, dieta e caffè 'mix' per ridurre rischio cancro ovarico

Alimenti e salute

3. Uva passa, un alleato per non invecchiare



Scienza e salute

4. Esiste un limite di sopportazione del rumore?
5. Malattie: genere sessuale incide su insorgenza
6. Asimmetrico o irregolare: le anomalie del seno
7. Sgridare i figli? Inutile e controproducente!
8. Acufene pulsante: cause, sintomi, diagnosi, cure



Il Proverbio di Oggi
'A 'nmidia se stessa smafara
L'invidia consuma se stessa

ESISTE un LIMITE di SOPPORTAZIONE del RUMORE?

La soglia considerata critica per evitare danni all'udito è quella di 90 decibel, quella del dolore intorno a 120.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità fissa valori medi da non superare all'esterno delle abitazioni per evitare possibili disturbi e danni alla salute (problemi del sonno e della concentrazione; insorgenza di stress, stati ansiosi e irritabilità; disturbi all'apparato cardiocircolatorio, digestivo e respiratorio): tali valori sono di **55 dBA (decibel ponderati, cioè che considerano la diversa sensibilità dell'orecchio alle diverse frequenze)** nel periodo diurno (dalle 6 alle 22) e di **45 dBA** in quello notturno (22-6).



Troppe ore: L'insorgere di problemi fisici e psichici dovuti al rumore dipende anche dal tempo di esposizione. Per esempio, chi fa un lavoro che lo espone a 80 dB per 40 anni, ha una probabilità su due di diventare sordo. (Focus)

MALATTIE: GENERE SESSUALE INCIDE SU INSORGENZA

Il genere sessuale influisce sul rischio di ammalarsi fisicamente e mentalmente.

Un nuovo studio del St. Michael s Hospital in Canada ha dimostrato che in un periodo di 10 anni **gli uomini hanno maggiori possibilità delle donne (meno 14%) di ammalarsi fisicamente.** Dai risultati è emerso anche che soffrire di una patologia mentale incrementa il rischio di insorgenza di malattie fisiche di 10 volte per entrambi i sessi, anche se le donne si ammalano tendenzialmente con un anno di anticipo. "Il ruolo del sesso come fattore di rischio per la malattia non è sempre considerato ma è invece un elemento importantissimo", ha spiegato F. Matheson, sul *Journal of Epidemiology & Community Health.*

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



SCIENZA E SALUTE**ASIMMETRICO O IRREGOLARE: LE ANOMALIE DEL SENO**

*Dalla politelia al **capezzolo introflesso**, dalla mammella tuberosa alla sindrome di Poland: ecco quali sono i problemi, di varia entità, che possono modificare l'aspetto della mammella. Oggi trattiamo il capezzolo introflesso.*

IL CAPEZZOLO INTROFLESSO: Cause e terapie della presenza di capezzoli in più

La malformazione è caratterizzata dall'assenza di prominenza del capezzolo, che risulta quindi come «risucchiato» all'interno della mammella

Il capezzolo introflesso è una malformazione caratterizzata dall'assenza di prominenza del capezzolo, che risulta quindi come «risucchiato» all'interno del seno. Vari i gradi dell'anomalia, che può interessare sia una sola mammella che entrambe. Nella forma lieve, detta reversibile, il capezzolo, introflesso a riposo, può estroflettersi manualmente o con il freddo, mentre nelle forme più gravi rimane introflesso anche se stimolato.

CAUSE. Questa anomalia è determinata da [dotti galattofori](#) (i tubicini che durante l'allattamento portano



il latte al capezzolo) troppo corti, che trattengono all'interno della mammella il capezzolo. L'origine del problema, che colpisce in media 20 donne su mille, è di solito ereditario; in rari casi può essere causato da infiammazioni o da interventi chirurgici. Infine, si può presentare dopo l'allattamento.

TRATTAMENTI. Nei casi più lievi, per correggere l'anomalia si può ricorrere a dispositivi, simili a piccole ventose, che, creando dall'esterno un vuoto con pressione negativa, spingono il capezzolo in fuori. Devono essere applicati per circa 6-8 ore al giorno per almeno tre mesi.

Gli svantaggi? Sono scomodi e visibili attraverso i vestiti. Inoltre, se la pelle è molto delicata, possono provocare l'ulcerazione del capezzolo.

L'alternativa chirurgica consiste nell'effettuare una piccola incisione a livello del capezzolo, attraverso la quale rimuovere i tralci fibrosi e i dotti galattofori troppo corti. Al termine dell'operazione, il capezzolo verrà suturato sia all'interno (pull out), per proiettarlo in fuori, che sulla cute esterna (per affrancare meglio i margini). Poi verrà posizionata una medicazione ad anello (detta a ring). L'intervento, che ha una durata di 30-60 minuti, avviene in anestesia locale e in regime di day surgery. La medicazione applicata sulla mammella verrà rimossa dopo circa 5-7 giorni, eventuali punti di sutura, se non riassorbibili, dopo circa 10 giorni.

Inizialmente la zona potrà risultare tumefatta, ma il gonfiore si ridurrà progressivamente fino a scomparire nell'arco di due settimane circa.

All'inizio la sensibilità di areola e capezzolo potrebbe essere alterata: ma si tratta di una condizione provvisoria, destinata a tornare alla normalità nell'arco di alcune settimane o di pochi mesi. In seguito a questa operazione, non è più possibile allattare.

L'iter per avere le corrette indicazioni prevede una visita del medico di famiglia che, constatata l'anomalia, prescriverà una visita specialistica dal chirurgo plastico. Sarà poi quest'ultimo a decidere e a programmare, nell'ambito dell'attività ospedaliera.

(OK, Salute e Benessere)

SCIENZA E SALUTE

SGRIDARE i FIGLI? INUTILE e CONTROPRODUCENTE!

I genitori sono avvisati: redarguire verbalmente, con durezza, i propri figli, o addirittura umiliarli con appellativi “pesanti”, oltre ad essere controproducente ai fini educativi e comportamentali, può anche far loro del male, soprattutto se i soggetti in questione attraversano la fase della prima adolescenza.

La conferma arriva da uno studio condotto dall'Univ. di Pittsburgh, pubb. sulla rivista *Child Development*, che ha sottoposto a un gruppo di ragazzi e ai loro rispettivi genitori due distinti questionari: *ai figli si chiedeva quante volte, nell'ultimo anno, avessero mentito in famiglia, quante avessero tenuto atteggiamenti scorretti a scuola, e quante in società.* Ai genitori, invece, le volte che, appurata disobbedienza o scorrettezza, avessero rimproverato aspramente i figli e, soprattutto, con quali modalità. Confrontando i risultati di entrambe le categorie, **i ragazzi trattati con maggior durezza sono risultati addirittura “destabilizzati” a livello psicologico, con conseguenze negative sul loro stesso comportamento.** (*Sani e Belli*)

**ALIMENTI E SALUTE**

UVA PASSA, UN ALLEATO PER NON INVECCHIARE

O la si ama o la si odia. Non c'è una via di mezzo. Eppure adesso la apprezzeranno di più anche coloro che non ne sopportano neanche la vista.

È l'uva passa (o sultanina) detta anche comunemente uvetta. Nonostante il suo aspetto non proprio invitante, pare abbia notevoli benefici.

Ad affermarlo uno studio pubblicato sul *Journal of food science*.

Secondo quanto riportato, **l'uva passa potrebbe essere un concentrato di antiossidanti, utile per la prevenzione di un buon numero di patologie.**

Ad iniziare da quelle che interessano la cavità orale. Pare, infatti, che nell'acino appassito di uva si concentrino dosi super di antiossidanti in grado di contrastare lo *Streptococcus mutans*, uno dei più combattivi batteri che formano la placca e minacciano i denti. Secondo i ricercatori guidati da Ashley R. Waters l'uvetta può contrastare la formazione del film batterico che attacca i denti, favorendo il distacco della gengiva e quindi la caduta dei denti. Ma non è tutto.

Sono stati accertati positivi effetti anche contro diabete e rischi cardiovascolari.

Nonostante il notevole tenore di zuccheri, risultato della disidratazione dell'uva, l'elevato livello di vitamine e nutrienti permette di ridurre l'apporto di zuccheri e grassi da altre fonti alimentari.

Lo ha stabilito lo studio condotto tra il 2003 e il 2008 su un gruppo di bambini che poteva scegliere di fare merenda con «fuori pasto» diversi: uva passa, uva, patatine o biscotti al cioccolato.

I bimbi golosi di uva e uvetta non solo erano più sazi degli altri, ma introducevano nella dieta anche fonti salutari di fibre, antiossidanti come il **resveratrolo, vitamina C, potassio e ferro.**

Una valida alternativa alla merenda dei più piccoli arriva quindi da un piccolo frutto, che aiuta a controllare anche peso e livelli di zuccheri nel sangue. (*Salute, Il Mattino*)



SCIENZA E SALUTE

FARMACI: PER 70% DONNE PILLOLA GIORNO DOPO E' PERCORSO A OSTACOLI

Una 'Odissea' che non salva nemmeno 'la casta' dei parlamentari

L'accesso alla contraccezione d'emergenza? Una 'Odissea' che non salva nemmeno 'la casta' dei parlamentari.

La pillola del giorno dopo negata a una deputata Pd dall'ambulatorio di Montecitorio - caso denunciato in Aula dalla socialista Pia Elda Locatelli - ha riportato alla ribalta la questione dell'accesso alla pillola del giorno dopo. **Un vero e proprio percorso ad ostacoli per le ragazze italiane.** Secondo un sondaggio online, il portale promosso dalla Smic, la Società medica italiana per la contraccezione - presentato lo scorso luglio - il **68% delle**



donne che ne hanno avuto bisogno si è visto inizialmente rifiutare il farmaco e il 62% è stato costretto a un 'pellegrinaggio' forzato tra gli ospedali per poterlo ottenere.

All'indagine hanno partecipato, da giugno a luglio, quasi 3.500 donne dai 14 anni in su, l'84% concentrate nella fascia di età tra i 21 e i 25 anni.

Di queste, solo il 4% ha dichiarato di aver fatto ricorso alla contraccezione d'emergenza.

E ancora: il 60% non ha ricevuto indicazioni sulle strutture - ospedale o consultorio - alle quali rivolgersi per ottenere la prescrizione. La quasi totalità del personale sanitario non ha spiegato la differenza tra le due opzioni terapeutiche (*pillola del giorno dopo e pillola dei cinque giorni dopo*). E il 70% si è sentita 'giudicata'. (*Adnkronos Salute*)

TUMORI: SPORT, DIETA E CAFFÈ 'MIX' PER RIDURRE RISCHIO CANCRO OVARICO

A stabilirlo è una ricerca dell'Imperial College di Londra

Il rischio di sviluppare un cancro ovarico può essere ridotto con l'esercizio fisico, una dieta equilibrata e possibilmente un buon caffè.

A stabilirlo è una ricerca dell'Imperial College di Londra. Secondo gli scienziati quasi la metà (3.700 casi) delle neoplasie ovariche segnalate



ogni anno nel Regno Unito potrebbero essere prevenute. *"I dati dimostrano che questa tipologia di tumori può essere evitata grazie a stili di vita più sani e attivi. Inoltre - suggeriscono - le donne possono ridurre il rischio con circa 30 minuti di esercizio fisico al giorno e con una maggiore attenzione alla bilancia"*.

Il World Cancer Research Fund ha scoperto che anche **il caffè può aiutare a ridurre il rischio oncologico, ma secondo gli esperti "non ci sono ancora prove sufficienti per raccomandare questa bevanda come scudo anti cancro"**.

Il tumore dell'endometrio o sarcoma dell'utero è la quarta causa di morte per neoplasia tra le donne inglesi. I ricercatori hanno raccolto studi e lavori scientifici sul cancro dell'endometrio e i legami con la dieta, l'attività fisica e il peso corporeo. Ebbene, hanno trovato le prove che circa 3.700 casi potrebbero essere evitati ogni anno se le donne dedicassero 38 minuti al giorno all'esercizio fisico e al loro peso corporeo. Secondo l'autrice dello studio, Teresa Norat **"se si è fisicamente attivi e se si sta attenti al peso - riferisce alla 'Bbc' - è possibile ridurre il rischio di cancro ovarico e migliorare la propria salute"**. (*Adnkronos Salute*)

PREVENZIONE E SALUTE**ACUFENE PULSANTE: CAUSE, SINTOMI, DIAGNOSI, CURE**

Il disturbo caratterizzato dalla percezione di un rumore ritmico ha origine all'interno del corpo. È causato da un cambiamento del flusso sanguigno in vaso vicino all'orecchio

L'acufene pulsante è un **disturbo caratterizzato dalla percezione di un rumore ritmico e ha origine all'interno del corpo**. È un tipo di [acufene](#) raro, che riguarda circa il 3% dei pazienti affetti da questo disturbo.

CAUSE. L'acufene pulsante è causato da un *cambiamento del flusso sanguigno dei vasi vicini all'orecchio*, dovuto per es. a un'ostruzione o a un'eccessivo allargamento di un vaso, situazione che costringe i vasi vicini a un sovraccarico che genera rumore. Un'altra causa è la **formazione di turbolenze all'interno del**



vaso. Se la parete interna del vaso è irregolare, per esempio a causa di arteriosclerosi (indurimento delle pareti), il flusso sanguigno sarà turbolento invece che regolare.

L'acufene pulsante può, quindi, rappresentare un campanello d'allarme per diverse patologie: *fistole arterio-venose, angiomi, glomo timpano-giugolare, paraganglioma, stenosi carotidee importanti, ipertensione arteriosa, valvulopatie cardiache*.

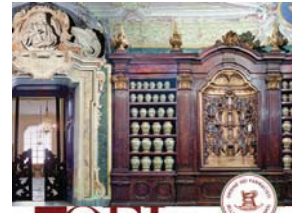
Molto più raramente gli acufeni pulsanti possono avere un'origine vasculo-tumorale. L'aumento di percezione del rumore prodotto dal flusso sanguigno può avvenire anche in assenza di turbolenze od ostruzioni per:

- *perdita uditiva di tipo trasmissivo causata da un aumento della risonanza della cavità timpanica (otite catarrale, otite cronica, restringimento tubarico, ecc.);*
- *aumento della sensibilità delle vie uditive che può, come nell'[iperacusia](#), innescare un meccanismo di attenzione in cui il segnale normale di pulsazione viene interpretato come un segnale di allarme ed essere aumentato proprio dall'attenzione selettiva che vi si va a focalizzare (evenienza frequente in soggetti con stati di ansia);*
- *disfunzioni dell'articolazione timpano-mandibolare.*

SINTOMI. L'acufene pulsante provoca la percezione in uno o entrambi gli orecchi di un rumore ritmico spesso sincrono con il [battito cardiaco](#). Questo può essere facilmente verificato ascoltando il proprio battito con le dita sul collo o sul polso e ascoltando il proprio acufene. In alcuni casi la percezione continua di questo rumore può provocare [cefalee](#) e stati d'ansia anche molto intensi. Ha maggiore rilevanza clinica un acufene pulsante monolaterale.

DIAGNOSI. Per prima cosa, in presenza di un acufene pulsante è importante rivolgersi al medico specialista audiologo o otorinolaringoiatra che presterà particolare attenzione all'esame del timpano attraverso una microotoscopia ed effettuerà una esplorazione manuale dei vasi del collo. Dopo aver proceduto agli esami di base audiometrico e impedenzometrico ascolterà con uno stetoscopio la zona intorno all'orecchio per valutare se si tratta di un acufene obiettivo (ascoltabile dall'esterno). Il medico valuterà se procedere poi a esami quali: *Tac, risonanza magnetica nucleare, angiorisonanza, ecocolordoppler dei vasi epiaortici ed eventualmente trans-cranico, angiografia*.

TERAPIA. varia a seconda della causa che ha scatenato l'acufene pulsante. Per es., se l'origine del disturbo consiste in fenomeni ostruttivi il medico provvederà alla somministrazione di **farmaci antitrombotici** e [statine](#). In aggiunta l'acufene pulsante può essere trattato con la *Tinnitus Retraining Therapy*, con le tecniche di mascheramento sonoro e con terapie psicologiche. Di fronte a un acufene pulsante è bene, dopo aver eseguito le indagini radiologiche e TC o RMN, ove tali esami evidenzino anomalie, chiedere una consulenza neurochirurgica o chirurgica vascolare, neurologica e angiologica.



AVVISO

1. Corsi Ecm sessione autunnale: prenotabili sul sito dell'Ordine

Notizie in Rilievo

Domande e Risposta

2. Perché gli uomini vivono meno delle donne?
3. Se scappa la pipì si decide meglio?

Alimenti e salute

4. Il caffè, un prezioso alleato
5. Gli champignon sono alleati delle ossa



Scienza e salute

6. Asimmetrico o irregolare: le anomalie del seno. Il seno tuberoso.
7. Prostata, un test per capire se il tumore è aggressivo
8. La carie protegge da alcuni tipi di cancro
9. Termoplastica efficace contro asma grave



Il Proverbio di Oggi

'Ogne cosa capo ha, chi non accomensa non secoteia

Ogni cosa ha un inizio, chi non comincia non continua

PERCHÉ GLI UOMINI VIVONO MENO DELLE DONNE?

Gli ormoni sessuali, gli stili di vita meno salutari e i lavori più rischiosi fanno sì che il sesso forte sia più vulnerabile alle malattie.

Secondo uno studio condotto sui membri della corte imperiale di Chosun, che regnò in Corea dal 1392 al 1910, **ad accorciare la vita sono gli ormoni sessuali maschili.** Dall'analisi dei registri di corte si è infatti visto che **gli eunuchi vivevano dai 14 ai 19 anni di più degli uomini non castrati, pur conducendo una vita simile.**

Stili di vita: Oggi, all'origine della diversa aspettativa di vita contribuiscono però senz'altro anche gli stili di vita. Gli uomini infatti fumano generalmente di più, mangiano peggio, vanno meno dal medico e svolgono lavori più pericolosi. Secondo stime Istat del 2010, **la vita media degli italiani è di 84,4 anni per le donne e di 79,2 anni per gli uomini.** (Focus)

SE SCAPPA LA PIPÌ SI DECIDE MEGLIO?

La condizione ideale per prendere decisioni è... avere la vescica piena!

Lo sostiene uno studio dell'Università olandese di Twente che ha indagato la relazione fra l'**autocontrollo** necessario a trattenere stimoli primari (fame, sete, pipì...) e la **capacità decisionale: trattenere lo stimolo aiuta a controllare anche l'impulso a ottenere gratificazioni immediate e permette di scegliere opzioni più convenienti a lungo termine.** (Focus)



SCIENZA E SALUTE**ASIMMETRICO O IRREGOLARE: LE ANOMALIE DEL SENO**

*Dalla politelia al capezzolo introflesso, dalla **mammella tuberosa** alla sindrome di Poland: ecco quali sono i problemi, di varia entità, che possono modificare l'aspetto della mammella. Oggi trattiamo la **mammella tuberosa**.*

IL SENO TUBEROSO: Cause e terapie

*La **snoopy dog deformity** è una malformazione che colpisce la ghiandola mammaria e causa asimmetria*

Il seno tuberoso o tubulare (*snoopy dog deformity*), è una malformazione che colpisce la ghiandola mammaria. Quest'ultima, concentrata innaturalmente dietro all'areola, è allungata e a forma di tubo, con il polo inferiore poco sviluppato, in direzione sia verticale che orizzontale. L'anomalia colpisce di solito una sola mammella, mentre l'altra risulta normale. In genere, maggiore è l'asimmetria tra i due seni, più grave è la malformazione.



CAUSE. Si tratta di una malformazione evolutiva, cioè non presente dalla nascita, che **compare durante la pubertà, quando il seno comincia a crescere**. In pratica, la ghiandola si sviluppa solo in parte, rimanendo ridotta. Come conseguenza, la parte superiore del seno, fino all'areola, risulta più sviluppata rispetto a quella sottostante, che va dall'areola fino alla piega toracica.

TRATTAMENTI. Non è possibile correggere il seno tuberoso con un approccio soft: **serve la chirurgia**. Per risolvere il problema, si ricorre all'intervento di mastopessi, che consiste nel rimodellare la ghiandola mammaria, conferendole forma conica o rotondeggiante. L'intervento viene eseguito in anestesia generale con una notte di ricovero e lascia una cicatrice periareolare (intorno all'areola) in genere poco visibile. Se necessario, contemporaneamente alla mastopessi si può ricorrere anche alla mastoplastica additiva, per ingrandire il volume del seno, e alla riduzione del diametro dell'areola, per ottenere un risultato il più possibile armonico e naturale.

Il dolore è limitato a un senso di indolenzimento e può essere facilmente alleviato da comuni analgesici. L'operazione avviene in anestesia generale e si utilizzano punti riassorbibili, che quindi non è necessario togliere.

È consigliabile indossare un reggiseno contenitivo nei 30 giorni successivi all'intervento, tenendo il décolleté protetto dai raggi solari per circa due mesi.

L'operazione non compromette la possibilità di allattare. L'iter per avere le corrette indicazioni prevede una visita dal medico di base che, constatato il problema, prescriverà una visita specialistica dal chirurgo plastico. A questo punto, sarà quest'ultimo a programmare, nell'ambito dell'attività ospedaliera, l'intervento.

Quando le condizioni anatomiche lo consentono, si usa il lipofilling, autotrapianto di grasso autologo (cioè dello stesso paziente) che viene prelevato da addome, fianchi e cosce.

Con questa tecnica si rimodella la mammella, conferendole la corretta forma conica.

(OK, Salute e Benessere)

SCIENZA E SALUTE

PROSTATA, UN TEST PER CAPIRE SE IL TUMORE È AGGRESSIVO

Identificati tre geni che potrebbero aiutare a individuare i pazienti che hanno bisogno di terapie e quelli che possono fare solo controlli (risparmiandosi gli effetti collaterali)

Il livello di espressione di tre geni associati con l'invecchiamento potrebbe essere di aiuto per capire quali tumori della prostata apparentemente a basso rischio lo siano davvero.

Lo spiegano, in uno studio appena pubblicato sulla rivista *Science Translational Medicine* i ricercatori dell'Herbert Irving Comprehensive Cancer Center alla Columbia University, che portano un nuovo contributo a una delle maggiori sfide aperte quando si parla di carcinoma prostatico: **cercare di identificare, con parametri più attendibili degli attuali, la minoranza di forme aggressive dalla maggioranza di quelle indolenti**. Un passaggio fondamentale per stabilire se e come trattare ogni singolo paziente.



GATTO O PANTERA? - «*Sta diventando sempre più evidente che, nonostante sia la neoplasia più frequente nel maschio e costituisca la seconda causa di morte per tumore, non sono ancora del tutto chiari i criteri con i quali identificare l'aggressività biologica di questa malattia* - spiega Pierpaolo Graziotti, responsabile dell'urologia all'Istituto Humanitas di Milano e presidente dell'Associazione Urologi Italiani -.

Per intenderci, oggi **dire a un uomo che ha un cancro della prostata è come dirgli che ha un felino in casa**: una cosa è avere un gatto, magari piccolo, un'altra una *pantera nera*. A noi serve, e ancora non l'abbiamo ma molti sono gli studi in corso, uno strumento che ci aiuti a capire al meglio con che tipo di tumore abbiamo a che fare per decidere se intervenire subito con le terapie efficaci di cui disponiamo o se tenere il paziente semplicemente sotto osservazione, evitandogli così i possibili effetti collaterali delle cure (quali **impotenza e incontinenza urinaria**)».

LO STUDIO - «La maggior parte dei carcinomi prostatici diagnosticati ogni anno è indolente e resta tale - , ma un biomarker basato sui tre geni che abbiamo identificato *potrebbe aiutare a risolvere il dilemma diagnostico e assicurarci che i pazienti non vengano trattati né troppo né troppo poco*».

Nella loro ricerca gli studiosi hanno individuato tre geni (FGFR1, PMP22 e CDKN1A) che paiono indicare accuratamente la presenza di un tumore a basso rischio.

Hanno poi monitorato per 10 anni 43 pazienti con un carcinoma della prostata poco aggressivo (definito tale secondo i parametri attualmente in uso, tra cui il *livello di Gleason inferiore a 6*, e anche per la presenza dei tre geni marcatori): alla fine dell'osservazione soltanto 14 partecipanti al trial hanno visto progredire la malattia e il nuovo test li ha correttamente individuati.

LA GIUSTA DIREZIONE - Ad oggi, i medici utilizzano diversi test per diagnosticare la presenza e lo stadio di un carcinoma prostatico e poi la sua aggressività. Si inizia con il **test del Psa** e un **esame rettale**, si procede poi con **biopsia** e , se si riscontra la presenza di cellule maligne, si valuta il **livello di Gleason**.

In base ai dati raccolti si decide se intervenire con *chirurgia, radioterapia, brachiterapia o se proporre all'interessato il programma di sorveglianza attiva*, che prevede soltanto controlli regolari per intervenire con una terapia solo se e quando la malattia evolve. «È evidente che i risultati di questo nuovo studio sono tutti da confermare, perché i pazienti studiati sono solo 43, ma resta il fatto che questa è la strada giusta da seguire per la ricerca futura: *identificare nuovi e accurati valori predittivi allo scopo di selezionare, in modo certo, i pazienti che possono essere soltanto tenuti sotto osservazione rispetto a quelli che vanno trattati*». (Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE**LA CARIE PROTEGGE DA ALCUNI TIPI DI CANCRO**

L'azione dei batteri che trasformano gli zuccheri in acido demineralizzando i denti potrebbe avere un positivo rovescio della medaglia

Siete costretti a frequenti e costose visite dal dentista perché andate soggetti alle carie dentali?

Per fastidioso che il problema possa essere forse non è privo di un **lato positivo**.

Lo suggerisce uno studio che ha messo in relazione per la prima volta la **carie** con i **carcinomi a cellule squamose** della testa e del collo (HNSCC), portando alla luce un'azione protettiva.

"La carie è una malattia legata alla placca dentale", spiegano gli autori dello studio pubblicato su *JAMA Otolaryngology–Head & Neck Surgery*.

"I batteri lattici causano demineralizzazione (carie) solo quando sono nella placca dentale in immediato contatto con la superficie del dente. La presenza di questi batteri, altrimenti benefici, nella saliva o sulle mucose può **proteggere** l'ospite dalle **malattie infiammatorie croniche** e da questi tumori".

STUDIO: Mine Tezal dell'Università di Buffalo e della State

University di New York hanno condotto lo studio in un centro per la cura dei tumori, coinvolgendo **399 pazienti** che avevano ricevuto una diagnosi di **cancro** del tipo HNSCC tra il 1999 e il 2007, e **221** partecipanti in un **gruppo di controllo**.

RISULTATI: I loro risultati dicono che i pazienti che avevano un **numero di carie più elevato** all'interno della popolazione dello studio avevano **meno probabilità** di contrarre un carcinoma a cellule squamose della testa e del collo rispetto a coloro che appartenevano al gruppo con meno carie.

I batteri che causano la carie sono associati a una **risposta immunitaria** che alcuni studi hanno dimostrato essere **protettiva contro il cancro**. "Potremmo pensare alla carie dentale", concludono gli autori, "come una forma di **danno collaterale** e sviluppare strategie per ridurre il suo rischio, preservando gli **effetti benefici** dei batteri lattici". (*Salute, Panorama*)

**TERMOPLASTICA EFFICACE CONTRO ASMA GRAVE**

Per gli esperti, risultati sicuri anche distanza di cinque anni

L'asma grave si cura con la termoplastica bronchiale. La tecnologia "si è dimostrata sicura ed efficace a distanza di almeno cinque anni". La conferma sulle colonne del *Journal of Allergy and Clinical Immunology*.

Meno crisi e ricoveri - In particolare, l'uso di questa tecnica permette, nell'arco di cinque anni, "una riduzione media del 48% del tasso di esacerbazioni gravi", ovvero del peggioramento dei sintomi, ma anche una "riduzione media dell'88% del tasso di visite in Pronto soccorso per sintomi respiratori".

Si cura col calore - La procedura consiste **nell'usare del calore**

controllato sulle pareti delle vie aeree per ridurre l'eccesso di muscolatura liscia: è proprio quest'ultima a restringersi durante un attacco di asma, impedendo quindi alla persona di respirare correttamente. "Una riduzione degli attacchi di asma - dicono gli esperti - significa minore necessità di un trattamento a base di steroidi per via orale e degli effetti indesiderati correlati".

In Italia ci sono 2,7 milioni di persone con asma, pari al 4,5% della popolazione. A soffrire della forma grave sono circa 500mila pazienti. "La prevalenza della patologia negli italiani raggiunge il 13% negli ultrasessantenni - ed è stato dimostrato che ogni 100mila pazienti asmatici si verificano quattro eventi mortali". (*Salute, Tgcom24*)



ALIMENTI E SALUTE**IL CAFFÈ, UN PREZIOSO ALLEATO**

Ne conosciamo davvero tutte le proprietà?

Cosa c'è di meglio, al mattino, di una bella tazzina di caffè fumante? Sulle origini di questa bevanda, circolano diversi racconti, ma tutti sono concordi nell'attribuirne l'origine in Arabia.

Allo stato naturale, il seme non possiede alcun aroma. Questo, infatti, viene acquisito solo in seguito alle lavorazioni di tostatura o torrefazione (a 200-220°C) che inducono trasformazioni chimiche e la formazione di composti volatili, responsabili del caratteristico aroma. A seconda della varietà di caffè utilizzato, troviamo una diversa quantità di **caffeina**, il noto principio attivo presente nel caffè che agisce prevenendo la fatica, facilitando il lavoro mentale ed aiutando la digestione.

Oltre a queste proprietà ben note, il caffè ne possiede altre, meno conosciute ma molto preziose, come quella di provocare l'attivazione della **termo dispersione** e di avere un **effetto frenante** sull'appetito. Inoltre, sui soggetti metabolizzatori rapidi di tale sostanza, è stata riscontrata una **diminuzione del rischio d'infarto** del 25%.

STUDIO: secondo uno studio dell'Ist. Mario Negri, **il consumo di caffè**, grazie alle **sostanze antiossidanti** in esso contenute, permetterebbe di proteggere il fegato da patologie come la **cirrosi** ed il **tumore**. In particolari soggetti, inoltre, sembra che possa prevenire la **gotta** e i **calcoli alla cistifellea**. Pare, poi, che il caffè sia indicato per le persone affette da **diabete di tipo 2**, poiché il suo consumo ha dimostrato una diminuzione del rischio di contrarre tale patologia. Le sostanze implicate in questa funzione sarebbero l'**acido clorogenico** e le **melanoidine**, composti formati con la **reazione di Maillard** tra gli zuccheri e le proteine, durante la tostatura del chicco.

Infine, una notizia molto recente, proveniente da uno studio condotto in Giappone su 83mila individui e pubb. sulla rivista *Stroke: Journal of the American Heart Association*, indica che **il consumo di una tazza di caffè al giorno riduce il rischio di ictus** di circa il 20% e di **ictus emorragico** di oltre il 30%.

In conclusione, tenendo presente che è sempre bene evitare gli eccessi, da oggi in poi, quando ci troveremo a sorseggiare la nostra consueta tazzina di caffè giornaliera, il nostro pensiero non potrà che andare a tutti i possibili benefici che esso può dare. (*Salute, Tgcom24*)

GLI CHAMPIGNON SONO ALLEATI DELLE OSSA

Quattro funghi coprono il fabbisogno giornaliero medio di vitamina D ma bisogna esporli al sole

Tre o quattro **funghi prataioli o champignon** (*Agaricus bisporus*) al giorno possono produrre una quantità sufficiente di **vitamina D** per il fabbisogno quotidiano medio. Ma a una condizione: come gli esseri umani, anche i funghetti hanno bisogno di esposizione al sole per avviare la produzione fotochimica.

Funghi al sole - In particolare, bisogna far "abbronzare" i prataioli per 2 ore su un piatto esposto al sole estivo. La durata della "tintarella" dei funghi deve aumentare in inverno. Grazie al sole, infatti, si caricano di vitamina D. Lasciando poi i funghi per un paio d'ore all'ombra, spiega R. Mason, primaria di fisiologia nella *Sydney Medical School*, si dà tempo per completare la reazione chimica.

Bastano pochi funghi - Nessun altro cibo allo stato naturale fornisce altrettanta vitamina D. La vitamina D svolge un ruolo essenziale nella salute ossea, ma molte persone ne sono carenti, specie nei mesi invernali. Le ricerche confermano che 3 o 4 funghi forniscono circa 10 microgrammi della vitamina, il fabbisogno quotidiano per un adulto attivo. Per chi rimane al coperto o è malato, la dose di funghi dovrebbe aumentare.





AVVISO

1. Corsi Ecm sessione autunnale: prenotabili sul sito dell'Ordine

Notizie in Rilievo

Alimenti e salute

2. Le prugne secche sono un rimedio anti diabete



Scienza e salute

3. Il termometro si indosserà
4. Asimmetrico o irregolare: le anomalie del seno. La sindrome di Poland
5. Essere di cattivo umore ha dei vantaggi?
6. Nei laboratori di Napoli scoperto l'interruttore ormonale che regola la fame

Farmaci e salute

7. Gli Inibitori della Pompa Protonica (PPI): corretto utilizzo e raccomandazioni.



Il Proverbio di Oggi

Addo' trase 'o sole, nun trase 'o duttore

Dove entra il sole non entra il dottore

IL TERMOMETRO SI INDOSSERÀ

Termometri sottili come cerotti che aderiscono perfettamente alla pelle e che, oltre a misurare con estrema precisione la temperatura corporea, forniscono indicazioni sul flusso sanguigno e sull'idratazione cutanea.

Sono stati collaudati con successo da **un gruppo di volontari seguiti da ricercatori** degli Stati Uniti, della Cina e della Repubblica di Singapore. I risultati sono stati poi pubblicati dalla rivista **Nature Materials**. Si tratta di *dispositivi elettronici ultrasottili fissati a membrane formate da un materiale microperforato e flessibile che possiede un'elasticità simile alla pelle umana*. La parte elettronica è composta da sensori sensibilissimi che possono misurare *variazioni di temperatura dell'ordine di un millesimo di grado* e possono verificare la regolarità del flusso sanguigno evidenziando sbalzi pressori che potrebbero smascherare possibili malattie cardiocircolatorie. Per trasmettere i dati, il dispositivo viene momentaneamente collegato, attraverso un cavo flessibile, ad un sistema di controllo computerizzato che registra le informazioni confrontandole con i parametri presi precedentemente. Un simile sistema è vantaggioso, rispetto agli attuali dispositivi medici di misura, per la sua perfetta indossabilità ed essendo simile ad un normale cerotto non è invasivo e quindi non crea problemi e disagio al paziente. Garantisce inoltre un'accuratezza costante dei dati registrati.



Le possibili applicazioni sono ancora allo studio ma di certo l'utilizzo di questi cerotti potrebbe rivoluzionare molti settori medici. La semplicità di applicazione e controllo dei cerotti multiuso potrebbe essere utile per es. per il personale di soccorso dove sono richieste, in tempo reale, le informazioni relative allo stato di salute del paziente a rischio.

Il dispositivo potrebbe tornare *utile anche nei reparti di terapia intensiva* quando occorre monitorare in maniera costante i degenti per correggere loro i dosaggi terapeutici in tempo reale evitando così i continui prelievi ematici.

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



SCIENZA E SALUTE**ASIMMETRICO O IRREGOLARE: LE ANOMALIE DEL SENO**

*Dalla politelia al capezzolo introflesso, dalla mammella tuberosa alla **sindrome di Poland**: ecco quali sono i problemi, di varia entità, che possono modificare l'aspetto della mammella. Oggi trattiamo la **sindrome di Poland**.*

LA SINDROME DI POLAND: Cause e terapie

La malformazione consiste nell'assenza dei muscoli pettorali e nello scarso sviluppo (o assenza) delle ghiandole mammarie

La sindrome di Poland, dal nome del chirurgo inglese Alfred Poland che la descrisse nel 1841, è una delle anomalie del seno più gravi e più rare. In media ne soffre circa una donna su 7-10mila. In base alla descrizione dello stesso Poland, l'anomalia **consiste nell'assenza dei muscoli pettorali, nello scarso sviluppo (o assenza) delle ghiandole mammarie, in malformazioni delle scapole e delle dita delle mani**. Accanto a questa forma ne esistono altre, parziali, in cui il problema può essere limitato a una sola mammella.



CAUSE. Si tratta di una malformazione presente dalla nascita, che si manifesta durante l'età puberale attraverso il mancato sviluppo della mammella. Ancora oggi non si conosce con certezza la causa della sindrome, anche se si suppone possa trattarsi di un'anomalia della vascolarizzazione embrionale, con interruzione dell'arteria succlavia, che causerebbe una insufficienza di afflusso nella zona pettorale, con conseguenti malformazioni. I motivi dell'interruzione non sono noti, potrebbero derivare da esposizione a fumo, farmaci, traumi oppure da fattori genetici. In ogni caso, raramente la sindrome è presente in più di un membro della stessa famiglia, il che farebbe escludere l'origine ereditaria.

TRATTAMENTI. Se manca solo la ghiandola, si procede a una **mastoplastica additiva**, che consente di dare al seno il volume mancante. Se invece la malformazione riguarda anche la muscolatura, si rimedia utilizzando un lembo del muscolo gran dorsale, la cui sede naturale è la metà superiore laterale della schiena: nei casi in cui il seno da ricostruire sia di piccole dimensioni, l'intervento consiste nel fare ruotare il gran dorsale sul davanti; nei casi in cui si debba ottenere un volume maggiore, si ricorre invece al contestuale inserimento di protesi al silicone.

Per quanto riguarda la convalescenza, durante i primi 3-4 giorni c'è bisogno di assistenza; poi avviene un recupero graduale, che si completa in 10-15 giorni. I punti, se non riassorbibili, si rimuovono dopo 10-12 giorni. Sulla schiena resta solo una cicatrice trasversale, senza danni funzionali.

I risultati estetici sono stabili nel tempo, in quanto il seno ricostruito invecchia in tempi molto simili rispetto all'altro. In seguito all'intervento non è possibile allattare. L'operazione è gratuita, in quanto a carico del Servizio sanitario nazionale. Occorre, innanzitutto, fare una visita dal medico di base che, constatato il problema, prescriverà una visita specialistica dal chirurgo plastico. Sarà quest'ultimo a programmare, nell'ambito dell'attività ospedaliera, l'intervento.

Nei casi in cui le condizioni anatomiche lo consentano, la ricostruzione può avvenire utilizzando il grasso autologo, che viene prelevato dalle sedi in cui è naturalmente presente e trasferito nella mammella, per creare i volumi che mancano. (OK, Salute e Benessere)

FARMACI E SALUTE

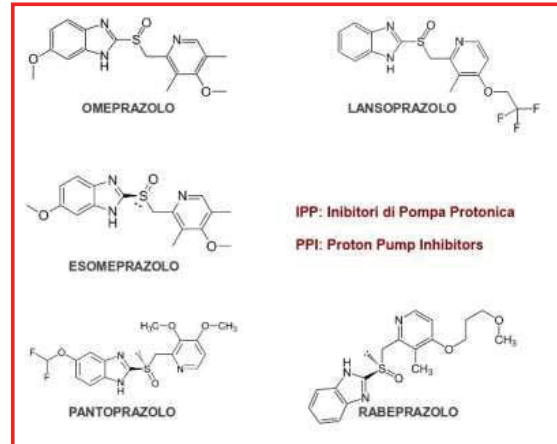
GLI INIBITORI DELLA POMPA PROTONICA (PPI): CORRETTO UTILIZZO E RACCOMANDAZIONI

I farmaci inibitori della pompa protonica (PPI) sono principi attivi molto importanti che hanno modificato la storia delle patologie acido-correlate.

Il gruppo dei PPI ha sostituito nell'uso comune il gruppo precedente di antisecretivi, ovvero gli antistaminici (o anti H₂) tra i quali ricordiamo la Ranitidina, divenendo largamente più diffusi di questi ultimi per la loro maggiore efficacia.

Nel breve termine i PPI sono altamente efficaci ma, sebbene esistano indicazioni per una assunzione a lungo termine (ad es. *nella terapia dell'esofago di Barrett*), va detto che il loro diffusissimo utilizzo cronico spesso non è indicato.

Sovente vengono prescritti PPI senza una chiara indicazione; occorre quindi precisare che, sebbene si tratti di molecole considerate "sicure", recenti studi osservazionali hanno associato il loro utilizzo cronico a diversi rischi (**polmonite, infezione da Clostridium difficile, fratture osteoporotiche**, etc.) Pertanto sarebbe auspicabile una appropriatezza prescrittiva, poichè l'uso inappropriato di questi farmaci può incidere negativamente sulla salute dei pazienti.



INTRODUZIONE: Gli inibitori della pompa protonica (PPI) sono i farmaci più potenti, ad oggi, utilizzati per sopprimere la secrezione acida gastrica. Sono centinaia di milioni le prescrizioni di PPI ogni anno nel mondo, con un impatto economico mondiale davvero impressionante.

Indicazioni di utilizzo

I PPI vengono comunemente utilizzati per vari disturbi acido-correlati:

- *Malattia da Reflusso GastroEsofageo*
- *Infezione da Helicobacter Pylori (terapia eradicante);*
- *Pirosi (il cosiddetto "bruciore di stomaco"), dispepsia (cattiva digestione);*
- *Sindrome di Zollinger-Ellison;*
- *Profilassi dell'ulcera indotta dall'uso di FANS (farmaci anti-infiammatori non steroidei);*
- *Profilassi della gastrite da stress.*

Comunemente vanno assunti 30 minuti prima del primo pasto della giornata.

In genere vengono prescritti, in base al quadro clinico, per periodi fra le 2-8 settimane.

Con altrettanta frequenza vengono prescritti per terapie molto più lunghe, pertanto occorrerebbe conoscere i possibili rischi e gli effetti indesiderati.

I PPI sono tutti ugualmente efficaci, essi vengono somministrati secondo le seguenti dosi massime giornaliere: • *Omeprazolo 20 mg/die;* • *Lansoprazolo 30 mg/die;* • *Pantoprazolo 40 mg/die;*

• *Esomeprazolo 40 mg/die;* • *Rabeprazolo 20 mg/die.*

Ad oggi alcuna prova concreta ha dimostrato che alte dosi (superiori alle dosi massime convenzionalmente stabilite) di inibitori della pompa protonica possano essere più efficaci rispetto a non-alte dosi di inibitori della pompa protonica.

Studi dimostrano che i PPI non sono associati ad un aumentato rischio teratogeno (ovvero la capacità di indurre malformazioni congenite del feto).

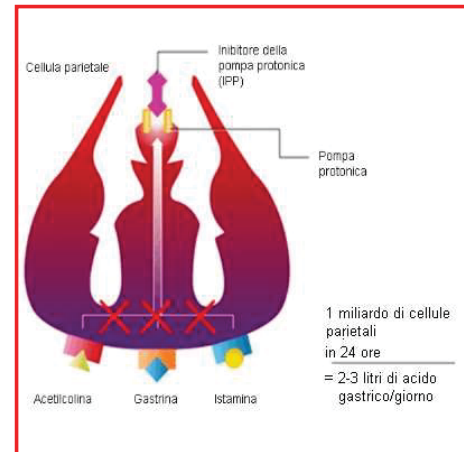
Meccanismo d'azione

Gli inibitori della pompa protonica determinano un blocco irreversibile dell'enzima $H^+/K^+ATPasi$ (cosiddetta pompa protonica), via finale per la produzione dell'acido cloridrico da parte della cellula parietale gastrica.

Un PPI può sopprimere l'80-95% della produzione giornaliera di acido.

Tali farmaci garantiscono una soppressione prolungata della secrezione acida (24-48 ore), la secrezione acida riprende solo dopo una nuova sintesi di molecole-pompa.

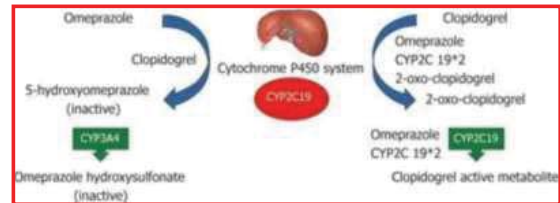
I PPI sono **profarmaci** (ovvero molecole biologicamente inattive che, una volta introdotte nell'organismo, subiscono delle trasformazioni chimiche, in genere ad opera di enzimi, che le attivano. Il profarmaco è quindi un precursore del principio attivo) che richiedono ambiente acido per essere attivati.



Interazioni farmacologiche

I PPI sono metabolizzati da una emoproteina ad azione enzimatica, detta citocromo P450 (abbreviata come CYP, P450 e, meno di frequente, CYP450), essenzialmente nelle sue due varianti CYP2C19 e CYP3A4. A causa di questa metabolizzazione sono possibili interferenze/interazioni farmacologiche con diversi farmaci:

- Tutti gli inibitori della pompa protonica, tranne il pantoprazolo, prolungano l'eliminazione del warfarin,
- Esomeprazolo ed omeprazolo interferiscono con la clearance di diazepam,
- Omeprazolo diminuisce la clearance della fenitoina, inoltre compete con il clopidogrel (anch'esso profarmaco) per il CYP2C19. La **Food and Drug Administration (FDA)** americana raccomanda di evitare l'uso concomitante di clopidogrel e omeprazolo.
- Anche Esomeprazolo non dovrebbe essere usato insieme al clopidogrel



Effetti collaterali

Gli effetti collaterali da PPI sono rari. E' possibile riscontrare mal di testa, diarrea, costipazione, nausea, o prurito.

RISCHI LEGATI ALL'USO A LUNGO TERMINE DEI PPI

- L'uso cronico di PPI non sembra essere associato con il cancro gastrico;
- i PPI sembrano essere associati ad un aumentato rischio di infezioni gastrointestinali e polmonite soprattutto in pazienti con fattori di rischio concomitanti, quali l'ospedalizzazione e l'assunzione di diversi antibiotici;
- l'uso cronico di PPI è associato a riduzione dei livelli di vitamina B12 nel siero, specialmente nella popolazione anziana;
- la terapia cronica con PPI può causare ipomagnesiemia, quindi dovrebbe essere considerata nell'ambito della diagnostica differenziale delle cause di ipomagnesemia;
- i PPI potrebbero causare malassorbimento di ferro, ciò rende utile un monitoraggio plasmatico dei livelli di sideremia nei pazienti che assumono cronicamente tali farmaci;
- l'uso cronico di PPI è associato ad aumento del rischio di fratture. (Salute, La Stampa)

ALIMENTI E SALUTE**LE PRUGNE SECHE SONO UN RIMEDIO ANTI DIABETE**

Consumare i frutti in luogo del succo diminuisce le probabilità di sviluppare la patologia

Aumentare il consumo di prugne secche può aiutare a ridurre del 18% il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2. Questo il risultato di una nuova ricerca pubblicata sul *British Medical Journal*.

Lo studio, arriva tre mesi dopo la conferma da parte dell'Efsa (Autorità europea per la sicurezza Alimentare) che *100 grammi di prugne della California al giorno contribuiscono al mantenimento delle normali funzioni intestinali*.

Meglio del succo - Lo studio afferma: "C'è una differenza significativa nella relazione tra i diversi frutti e il rischio di diabete di tipo 2. **Un maggior consumo di frutti interi specifici è stato associato a un calo del rischio di sviluppare il diabete di tipo 2**, mentre un maggior consumo di succo di frutta è stato associato a un aumento del rischio".

I ricercatori hanno scoperto che sostituendo tre porzioni alla settimana di succo di frutta con alcuni tipi di frutti interi si riduce il rischio di diabete di tipo 2 del 7%. Alcuni frutti, tra cui le prugne secche, hanno ottenuto punteggi significativamente più alti nella valutazione.

J. Higgs, nutrizionista del California Prune Board ha commentato: "Assumere la quantità giornaliera raccomandata di 5 porzioni di frutta e verdura può essere difficile, e molte persone ricorrono al succo di frutta perché rappresenta un'opzione più facile e veloce, senza sapere che non è una valida alternativa al frutto intero in termini di benefici per la salute. *Un bicchiere di succo di frutta può contenere grandi quantità di zucchero, mentre tutte le fibre importanti tendenzialmente vanno perse*."

ESSERE DI CATTIVO UMORE HA DEI VANTAGGI?

Sì, perché rende più riflessivi e accurati nel ragionamento. Lo ha dimostrato una ricerca australiana dell'Università di New South Wales.

Gli studiosi hanno condizionato lo stato d'animo di alcuni volontari chiedendo di ricordare eventi piacevoli o spiacevoli della loro vita e facendo loro vedere differenti film.

RIFLESSIONE: In seguito, coloro cui era stato indotto cattivo umore furono più critici nel giudicare leggende metropolitane e più precisi nel ricordare gli avvenimenti loro presentati. Conclude lo studio: «**Gli stati d'animo positivi sembrano promuovere la creatività, la flessibilità, la cooperazione e la fiducia sulle scorciatoie mentali, mentre gli stati d'animo negativi innescano riflessioni più accurate e maggiore attenzione al mondo esterno**». (*Focus*)

Nei Laboratori di NAPOLI SCOPERTO L' INTERRUPTORE ORMONALE CHE REGOLA LA FAME

Un'alterazione del sistema nervoso che interessa alcuni neuroni responsabili della regolazione dell'appetito e del sonno, sarebbe alla base dei problemi relativi allo sviluppo dell'obesità.

A sostenere la tesi, una ricerca dell'Endocannabinoid Research Group (Erg) dell'Istituto di cibernetica 'Eduardo Caianiello' (Icib) e dell'Istituto di chimica biomolecolare (Icb) del Cnr di Pozzuoli che pare aver scoperto l' 'interruttore' ormonale che regola la fame. Comprimerne i meccanismi può quindi avere importanti ricadute per lo sviluppo di nuove cure.





AVVISO

1. Corsi Ecm sessione autunnale: prenotabili sul sito dell'Ordine

Notizie in Rilievo

Patologie e salute

2. Convivere con l'ipertiroidismo

Farmaci e salute

3. Integratori: quando e come usarli
4. Puoi sgonfiare la pancia bevendo l'argilla!



Scienza e salute

5. L'ottimismo allunga la vita
6. A che serve il pianto femminile?
7. Perché si formano le macchie sulla pelle?

Psicologia e salute

8. Far bene l'amore allunga la vita
9. Giovani e sesso: presto e senza precauzioni.



Il Proverbio di Oggi 'A simpatia arape ogni vià

La simpatia apre ogni strada

L'OTTIMISMO ALLUNGA LA VITA

Test effettuato su persone con pregresse patologie cardiovascolari

VOLONTARI SUDDIVISI PER PERSONALITÀ - Lo studio è stato portato avanti su 600 individui seguiti per 5 anni. Tutti i partecipanti avevano sin dall'inizio dello studio un problema cardiovascolare a carico delle arterie che ossigenano il cuore (*le coronarie*) e quindi erano a rischio infarto. Gli esperti hanno diviso i pazienti per personalità, distinguendo due gruppi: **gli ottimisti e coloro che, al contrario, avevano una visione un po' più cupa della vita.** A distanza di 5 anni, meno del 10% degli ottimisti è deceduto, contro il 16,5% dell'altro gruppo. In altri termini, essere di indole positiva riduce il rischio di morte per qualsiasi causa del 42%. Gli esperti hanno anche riscontrato che coloro che tendono a essere di buon umore sono, in media, più attivi fisicamente e anche questo aspetto può incidere sul loro minore rischio di morte. (*Salute, Tgcom24*)

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 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, le donne ricorrerebbero al pianto per tenere sotto controllo il desiderio maschile e, in particolare, per respingere le aggressioni sessuali. (*Focus*)



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



PATOLOGIE E SALUTE**CONVIVERE CON L'IPERTIROIDISMO**

L'esperto ci spiega quali sono i sintomi, quali problematiche comporta e come si cura questo disturbo.

L'ipertiroidismo è una delle patologie più diffuse che colpisce la tiroide. “**Si tratta** - ci spiega il prof. Francesco Lippi, endocrinologo e professore della Scuola di Endocrinologia di Pisa - **di una sindrome clinica causata da un eccesso di ormoni tiroidei nel circolo sanguigno, dovuta a un'iperfunzione della tiroide.**”



L'ipertiroidismo, come del resto la maggior parte delle malattie che colpiscono la tiroide colpisce più frequentemente il sesso femminile rispetto a quello maschile e la sua prevalenza è fra i 20 e i 45 anni. Questo tipo di patologia può interessare anche i giovanissimi e la sintomatologia è molto aggressiva, non discostandosi molto dalla forma dell'adulto ma, fortunatamente, l'incidenza nei bambini è molto rara.

L'ipertiroidismo che colpisce le persone più anziane può essere invece più subdolo, con sintomi meno eclatanti. Spesso in questi casi si tratta di disturbi cardiaci, come una aritmia cardiaca”.

Quali sono le cause che si nascondono dietro questa patologia così diffusa?

“Le cause più frequenti di questo disturbo- ci dice l'endocrinologo- sono rappresentate dal Morbo di Basedow, malattia autoimmune caratterizzata dalla presenza di auto-anticorpi stimolanti la ghiandola della tiroide, dal gozzo nodulare tossico e dall'adenoma tossico. Può essere presente anche un ipertiroidismo transitorio come in alcune forme di tiroiditi, sia autoimmuni che virali.

Può essere presente un ipertiroidismo da eccesso di ormoni legato all'assunzione eccessiva, e spesso ingiustificata, di ormoni tiroidei per es. in alcuni tipi di diete dimagranti o da farmaci, come l'*amiodarone*, farmaco antiaritmico ricco di iodio”.

Ma in che modo si manifesta l'ipertiroidismo e quali sono gli esami da effettuare?**Scopriamolo insieme. I sintomi più comuni:**

Un dimagrimento repentino e ingiustificato, palpitazioni, eccessiva sudorazione sono dei campanelli di allarme che potrebbero rivelarci che la nostra tiroide non funziona come dovrebbe. “I sintomi più comuni dell'ipertiroidismo - ci spiega il prof. Lippi - sono in genere repentini e rappresentati da un'accelerazione cardiaca (*tachicardia*), o dalla comparsa di extrasistoli (*palpitazioni*), oppure da alterazioni del ritmo cardiaco (*fibrillazione atriale o flutter atriale*), ma anche senso di caldo eccessivo con sudorazione abbondante, perdita del peso nella sua componente muscolare, stanchezza, e aumento del senso di ansia, insonnia, tremori alle estremità, ecc.

In alcuni casi può essere presente un interessamento oculare, la cosiddetta oftalmopatia basedowiana: questo può interessare sia il bulbo oculare con fastidio alla luce, irritazione della congiuntiva (*arrossamento*) o ispessimento (*chemosi*), lacrimazione, sia la palpebra (edema) o retrazione palpebrale (occhio più aperto), che i muscoli orbitari con comparsa di visione doppia (diplopia). Possono essere interessate, in casi ancora più rari, anche le estremità inferiori con la comparsa di una dermatite, cosiddetta a buccia di arancia, in corrispondenza della parte anteriore della gamba (*mixedema pretibiale*)”. (*Sani e Belli*)

PSICOLOGIA E SALUTE

FAR BENE L'AMORE ALLUNGA LA VITA

Sono gli effetti positivi dell'ossitocina, chiamata anche “ormone dell'amore”, che alza le difese immunitarie e favorisce l'empatia e la socializzazione

Far bene l'amore fa bene alla salute? Sembra proprio di sì, **sembra che il sesso aiuti a vivere meglio** perché influisce positivamente non solo sulla condizione psichica, ma anche su quella fisica, contribuendo addirittura a prevenire alcune malattie.

Uno dei maggiori meriti va all'**ossitocina**, detta anche “ormone dell'amore”.

L'ossitocina è conosciuta per i ruoli che ricopre nella regolazione delle contrazioni dell'utero durante il parto, della muscolatura intorno alle ghiandole mammarie per favorire l'allattamento e per **la sua correlazione con la formazione e l'instaurarsi di un legame emotivo e sentimentale tra due persone**. Presente nel nostro organismo, viene rilasciata nel sangue in una quantità 5 volte maggiore durante un orgasmo. Come riportato dalla rivista *Time*, sarebbe proprio in questa fase che, oltre ai ruoli ormonali descritti, ne ricopre altri: **regola la temperatura corporea, rafforza le difese immunitarie**, controlla il **cuore** e la pressione sanguigna, favorisce la coagulazione del sangue.

CHI VIVE MEGLIO VIVE PIÙ A LUNGO: una ricerca effettuata presso l'Univ. di Harvard ha tentato di calcolare esattamente di quanto si allunga la vita mettendo in pratica particolari abitudini e stili di vita.

“L'invecchiamento non è semplicemente una questione di geni o di destino. Condurre uno stile di vita sano può assicurare una lunga vita” hanno dichiarato gli studiosi. E tra le sane abitudini, oltre a **un'alimentazione corretta e a un costante esercizio sportivo**, c'è anche **un'attività sessuale regolare**.

Secondo i ricercatori di Harvard infatti **chi ha un'attività sessuale regolare vive 2 anni e mezzo in più**. E naturalmente se il sesso sfocia nel matrimonio ancora meglio, perché chi decide di sposarsi e ha un matrimonio felice di anni ne guadagna anche dieci. (*Sani e Belli*)

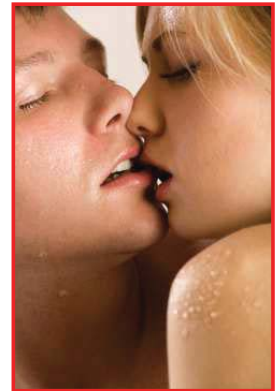
GIOVANI E SESSO: PRESTO E SENZA PRECAUZIONI

Sono curiosi del sesso, tanto che la loro prima volta capita sempre prima, ma non del suo lato negativo, quello delle malattie a trasmissione sessuale, che di conseguenza sono sempre più diffuse.

L'immagine preoccupante dei “giovani d'oggi” viene da un'indagine condotta dall'Osservatorio Nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza da cui emerge la necessità di una **migliore educazione** in questo campo. Lo studio ha riguardato **1400 ragazzi tra i 15 e i 25 anni**. Per quasi un intervistato su cinque (il 19%) il primo rapporto è avvenuto **prima dei 14 anni**, una cifra doppia rispetto a un'indagine analoga dello scorso anno.

A preoccupare gli esperti, oltre alla precocità dei primi rapporti, è la **scarsa informazione in tema di rischi correlati ai rapporti sessuali**: il 73% dei ragazzi non conosce nemmeno 5 fra le principali malattie a trasmissione sessuale, il 33% pensa che la loro incidenza sia trascurabile ed il 57% non stima il tasso di Hiv.

Non va meglio in ambito di prevenzione. Molto meno della metà dei giovani (35% dei maschi e 29% delle femmine) ricorre al preservativo e solo il 23% delle ragazze e il 46% dei ragazzi ha effettuato un controllo a 18 anni. Sconosciuti risultano i consultori, con l'88% del campione che non ha idea di dove si trovino quelli della propria città. Il risultato è che il 3% dei maschi e il 5% delle ragazze ha già contratto **una malattia venerea**, e nonostante gli intervistati siano concordi nel ritenere che la prevenzione delle malattie sia un impegno della coppia (67,4% dei maschi e il 63,4% delle femmine) e non solo della donna, il tasso di queste patologie è in aumento, come confermato recentemente anche in un rapporto dell'Ecdc che testimonia **il ritorno di sifilide e gonorrea**. (*Salute, Il secolo XIX*)



FARMACI E SALUTE**INTEGRATORI: QUANDO E COME USARLI**

Le regole da seguire per l'acquisto e la somministrazione dei prodotti utili ai nostri ragazzi in crescita

Attenzione agli integratori sportivi “La tendenza di molti adolescenti a utilizzare integratori sportivi per coadiuvare l'attività fisica e aumentare il tono muscolare è grave”, sottolinea il professor Maffeis. “**Tali integratori hanno un alto contenuto di ormoni e, se assunti in dosi elevate, possono portare a conseguenze piuttosto gravi** sia a livello endocrino, sia riproduttivo, sia tumorale. Inoltre, essi hanno un alto contenuto di aminoacidi, quindi proteico, e non sono utili ad aumentare la massa muscolare”. La quantità di proteine necessaria a rimpiazzare quelle perse con l'attività fisica e utilizzate per costruire i muscoli è relativamente bassa. “*Dunque il nostro organismo non è in grado di immagazzinare proteine oltre una certa quantità e ciò potrebbe causare problemi metabolici e sovraccarichi renali nell'adolescente*”.



Sconsigliato il fai-da-te: L'importante è non stabilire mai di propria iniziativa il tipo di integratore e il dosaggio, ma seguire sempre le indicazioni del pediatra: alcune sostanze, se assunte in quantità eccessive, non sono esenti da effetti collaterali, in particolare le vitamine liposolubili: A, D, E, K!” chiarisce il professor Maffeis. D'altronde, l'eccesso in qualsiasi cosa è sempre controproducente e in questo caso può comportare l'intossicazione del piccolo sino a disturbi più gravi. “Prestate molta attenzione a dove si comprano gli integratori e alla loro composizione. Una nuova e sbagliata tendenza è di acquistarli in Rete”. In Italia, infatti, il mercato illegale dei farmaci e degli integratori alimentari venduti sul web è particolarmente fiorente e si stima che siano centinaia di migliaia gli italiani che comperano online tali prodotti. “Tenendo presente che si sta acquistando un prodotto non esente da rischi per la nostra salute o per quella dei nostri figli, è buona norma acquistare gli integratori in farmacia, para-farmacia o sanitarie, che offrono molte più garanzie”. conclude Maffeis. (Salute, Ansa)

PUOI SGONFIARE LA PANCIA BEVENDO L'ARGILLA!

Il rimedio naturale è efficace contro i gas intestinali: parola della Società italiana di fitoterapia

Lo sapevi? Per sgonfiare la pancia puoi usare l'argilla ventilata: è disintossicante, depurativa e antinfiammatoria. La trovi in erboristeria e in farmacia e puoi farne una bevanda, ma anche applicarla sulla pelle.

ARGILLA PER USO INTERNO. È adatta un'argilla particolarmente purificata, da bere dopo un periodo di riposo in acqua di almeno 10-12 ore. «*Grazie alla sua azione assorbente è indicata anche in caso di gas intestinali, contribuendo a ridurre il disagio del gonfiore addominale*», spiega Daniela Giachetti, presidente della Società italiana di fitoterapia. L'assunzione orale dell'argilla è consigliata per almeno due o tre cicli mensili all'anno. Ma attenzione: in alcune persone potrebbe insorgere stipsi.



ARGILLA PER USO TOPICO. L'argilla ventilata può essere applicata sul viso come maschera di bellezza, nei casi di pelli impure e seborroiche e, grazie alla presenza di silicio, può essere usata come rassodante nelle pelli senescenti.

Come impacco freddo, meglio se preparato aggiungendo all'acqua una piccola percentuale di glicerina, l'argilla può essere impiegata negli stati infiammatori e nelle flogosi. «*Applicandola tiepida sulla zona interessata, può trovare indicazione nelle discinesie delle vie biliari e renali*». «In tutti i casi, dal viso al corpo, le applicazioni non devono durare meno di 30 minuti e l'argilla va buttata dopo l'uso.

PREVENZIONE E SALUTE**PERCHÉ SI FORMANO LE MACCHIE SULLA PELLE?**

Il melasma si presenta soprattutto sul volto. Le lentigo solari, anche su decoltè, braccia e dorso delle mani

Le macchie scure della pelle, alla cui formazione molto contribuisce l'esposizione al sole, soprattutto se prolungata e incontrollata, sono molto comuni. E chi pensa che siano prerogativa di chi è ormai più in là con gli anni, si sbaglia: oggi sempre più spesso si vedono sul volto di persone ancora giovani. «Le iperpigmentazioni cutanee sono provocate da un'aumentata produzione di melanina, delle cellule (melanociti) che la producono, o da

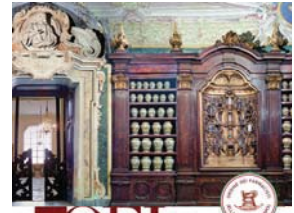


entrambi i fattori - spiega **Norma Cameli**, responsabile del Servizio di dermatologia estetica dell'Istituto dermatologico San Gallicano di Roma -. Ne esistono di diversi tipi, ma quelle a cui in genere ci si riferisce quando si parla macchie cutanee sono il *melasma* e le *lentigo solari*».

Quali sono le loro caratteristiche?: «Il melasma predilige le donne e si presenta soprattutto sul volto, sotto forma di macchie scure irregolari, che tendono a confluire e ad accentuarsi con l'esposizione al sole. Non sono ancora chiari i meccanismi che causano questa iperpigmentazione, ma diversi fattori, tra cui la predisposizione genetica, l'esposizione ai raggi solari o artificiali (lampade), i contraccettivi orali, la gravidanza e, più in generale, i cambiamenti ormonali, giocano un ruolo importante. Le lentigo solari, dette anche senili, perché più comuni negli anziani, sono macchie scure circoscritte della cute esposta ai raggi solari o alle lampade abbronzanti. Sono il risultato di un'eccessiva e incontrollata fotoesposizione. Oltre a essere più diffuse negli anziani, hanno una predilezione per chi ha un fototipo chiaro (I e II) e quindi una pelle più delicata. Compaiono soprattutto nelle zone più esposte alla luce solare (viso, decoltè, braccia e dorso delle mani), e hanno un colore dal marrone chiaro al nero e dimensioni da pochi millimetri a 1-2 centimetri».

Come si possono contrastare?: «Esistono diverse contromisure, ma prima di metterle in atto è fondamentale un'accurata diagnosi basata non solo sulla valutazione delle macchie, ma anche, quando opportuno, su ulteriori metodiche che permettono di definirne le caratteristiche per poter meglio indirizzare le terapie. In particolare tanto più va in profondità nella cute la macchia, tanto maggiore sarà la difficoltà a eliminarla. I cardini della terapia sono prodotti depigmentanti locali, sempre abbinati a prodotti solari protettivi, preparati che favoriscono l'esfoliazione della cute, peeling chimici, crioterapia (per le lentigo solari) nonché laser specifici e luce pulsata. A seconda dei casi, poi, si possono abbinare tra loro più trattamenti. Per evitare la formazione di nuove macchie sono fondamentali alcuni accorgimenti, a partire dalla protezione della pelle dai raggi solari. Attualmente sono in corso diversi studi su terapie innovative che, per ora, hanno dato buoni risultati in vitro. Per esempio con metodiche di biologia molecolare si è provato a silenziare i geni coinvolti nella sintesi delle proteine del citoscheletro, una rete di filamenti coinvolta nel trasferimento della melanina dai melanociti ai cheratinociti. O ancora, sulla base dell'ipotesi per la quale il melasma è favorito da alterazioni vascolari che stimolano la produzione di melanina, si è provato ad agire su questo fronte con farmaci mirati».

(Salute, Corriere)



Casi Pratici in Farmacia

1. casi clinici di Farmacia clinica e terapia: Insonnia ed ansia

Notizie in Rilievo

Prevenzione e salute

2. Infezioni sessuali in aumento tra i giovani
3. Cuore, non è il lavoro a portare all'infarto ma gli stress emotivi acuti
4. La magnetoterapia aiuta ad aggiustare le ossa



Scienza e Salute

5. Si può dormire a occhi aperti?
6. Fumo: vareniclina aiuta depressi a smettere

Alimenti e Salute

7. Sgonfiati in un giorno con la dieta dell'ananas

Domande e Risposta

8. Perché la cravatta è fatta così?



Il Proverbio di Oggi

Chi vo' mettere pede a ogni preta, nun arriva a la casa.

Con La pignoleria non si conclude nulla.

INFEZIONI SESSUALI in AUMENTO tra i GIOVANI

La Chlamydia, prima causa di sterilità se non trattata con antibiotici, colpisce l'8,3% delle ragazze under 19 in Italia.

Malattie sessualmente trasmissibili sempre più diffuse, specie tra i giovani. In Italia il 3% dei ragazzi e il 5% delle ragazze sotto i 25 anni hanno già contratto un'infezione di tipo sessuale. In particolare, 400 di loro ogni anno si infettano con Hiv e i casi di condilomatosi tra maschi e femmine dai 14 ai 19 anni sono triplicati dal 2004 al 2009. A far luce sull'entità di un fenomeno diffuso e spesso poco considerato, è il direttore del centro operativo Aids dell'Istituto Superiore di Sanità, Barbara Suligoj.



STERILITÀ - Il problema non è solo italiano. Ogni anno nel mondo, 111 milioni di giovani sotto i 25 anni si ammalano di infezioni sessuali di tipo batterico, e «si presume che contando anche quelle virali, la cifra possa triplicare». Infezioni che facilitano l'insorgenza di malattie dell'apparato riproduttivo e sono causa principale di sterilità. Per esempio l'infezione da Chlamydia, «prima causa di sterilità se non trattata con antibiotici, riguarda ben l'8,3% delle under 19 in Italia», spiega Suligoj. Altissimi anche i numeri relativi alla diffusione dell'Hpv, cui sono correlati, ogni anno in Europa, 700mila casi di condilomi e carcinomi. E i tumori dovuti al virus Hpv non sono solo un problema femminile, colpiscono in Europa 32mila donne e oltre 15mila uomini.

VACCINO - Numeri bipartisan anche per l'Italia, dove il 10% delle donne e il 60% degli uomini ha contratto il virus dell'Hpv. Ma il picco più alto, il 25%, è tra le giovanissime sotto i 20 anni. «Cifre rilevanti che suggeriscono l'opportunità di vaccinare anche i maschi per limitare in modo importante la diffusione del virus», conclude Suligoj. Il vaccino, conclude l'esperta, riguarda invece solo le ragazze dodicenni, e «in questa fascia interessata, la copertura si aggira intorno al 56-60% e varia molto da regione a regione». (Salute, Corriere)



FARMACIA E SALUTE

Casi Clinici di FARMACIA CLINICA e TERAPIA: INSONNIA ED ANSIA

Ogni giorno la comunità dei Farmacisti è chiamata dal cittadino-paziente a fornire consigli. Infatti la comunità dei Farmacisti riceve quotidianamente domande circa il chiarimento su alcuni sintomi generati da stati patologici. Il Farmacista è visto pertanto sempre più come una fonte affidabile, accessibile e bene informata atta a fornire consigli sulla Salute.

Al fine di fornire alla Categoria una appropriata formazione, da questo numero saranno inseriti “Casi Pratici” che si verificano quotidianamente in farmacia e affrontati dal punto di vista del Farmacista.

Caso 1. la signora **Anna**, una donna di 65 anni, vedova da poco, ha difficoltà a dormire dopo il lutto che l’ha colpita. Le è stato prescritto **Nitrazepam 5mg** prima di andare a dormire. La dose risulta molto efficace ed il trattamento viene continuato per più di 4 settimane. La signora Anna vive sola ma riceve visite occasionali da sua figlia. Durante una di queste visite, a due settimane dall’inizio del trattamento con Nitrazepam, la signora Anna appare calma e non lamenta più difficoltà a dormire ma sua figlia nota che presenta instabilità a livello degli arti inferiori. Una settimana dopo, sua figlia ritorna a farle visita e trova la Mamma stesa sul pavimento della camera da letto, dolorante, incapace di muoversi. La Mamma dice di aver perso l’equilibrio e di essere caduta dal letto. Viene chiamata un’ambulanza e in ospedale è riscontrato una frattura dell’anca.

Domanda: *Il dottore avrebbe dovuto prescrivere il Nitrazepam per questa paziente?*

Risposta:

- le benzodiazepine a lunga durata d’azione dovrebbero essere evitati nei pazienti anziani. L’emivita di eliminazione del Nitrazepam è 15-38 ore e la dose raccomandata negli anziani è 2,5-5mg. Temazepam, Loprazolam o Lormetazepam sarebbero stati una scelta migliore ma solo per un utilizzo a breve termine (sole due settimane).
- Gli anziani sono particolarmente suscettibili all’ataxia e alla sensazione di testa vuota durante il trattamento con Benzodiazepine e ciò può portare a cadute e fratture.
- Le benzodiazepine non sono indicate se non in acuto, nel trattamento dell’insonnia legata ad un recente lutto. Il loro effetti amnesici infatti possono interferire con la successiva elaborazione del lutto.

SI PUÒ DORMIRE A OCCHI APERTI?

Si stima che fra l’8 e il 15 per cento delle persone dorma con gli occhi non completamente chiusi.

Questa condizione è nota anche come lagofalmo ed è riconducibile a un’anomalia nel sistema di innervazione delle palpebre, che soprattutto di notte non riescono mai a chiudersi completamente.

Colliri e pomate: Restando per molto tempo a contatto diretto con l’aria, però, l’occhio si secca e si irrita e si rischiano danni alla cornea e congiuntiviti.

Per evitarli si possono applicare colliri speciali, pomate lubrificanti o cerotti che tengano chiuse meccanicamente le palpebre durante la notte.

Nei casi più seri il difetto può essere corretto con un intervento chirurgico. (Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

CUORE, NON È IL LAVORO A PORTARE ALL'INFARTO MA GLI STRESS EMOTIVI ACUTI

A fare il punto della situazione è uno studio australiano

Il rischio di soffrire di un **infarto** non aumenta a causa dello stress associato al lavoro, ma può essere superiore in chi ha a che fare con **stress emotivi intensi ed acuti** come quelli provocati da calamità naturali o dalla morte di una persona cara. A fare il punto della situazione sull'argomento è uno studio pubblicato sul *Medical Journal of Australia*. “Contrariamente alle credenze popolari, l'effetto



dello stress lavorativo sui disturbi cardiaci è limitato – sottolinea Nick Glozier, primo autore dell'analisi – E' una buona notizia, i nostri lavori non ci uccidono per forza. *Se c'è qualcosa su cui agire, quello su cui abbiamo davvero bisogno di concentrarci è ciò che possiamo controllare; sarebbe a dire, i rischi standard di disturbi cardiaci come la pressione alta e il fumo”.*

Purtroppo questo approccio non è valido anche per lo stress emotivo associato, ad es., alla perdita di una persona cara, nel cui caso è stata confermata l'associazione sia con gli attacchi di cuore, sia con la morte cardiaca improvvisa, nota anche come **cardiomiopatia da stress o di Takotsubo**.

Per quanto riguarda, invece, i disastri e le calamità naturali, un es. vale su tutti: **nei 60 giorni successivi agli attacchi terroristici dell'11 settembre 2001 è stato registrato un aumento del 49% dei pazienti ricoverati negli ospedali di New York a causa di un infarto rispetto ai casi rilevati nei 60 giorni prima degli attacchi.**

“La consapevolezza della possibilità di aumento del rischio cardiovascolare nelle popolazione esposte a disastri naturali e altre condizioni di stress estremo potrebbe essere utile per pianificare le risposte dei servizi di emergenza.

Bisognerebbe rendere disponibile un più ampio accesso pubblico ai defibrillatori dove si riuniscono molte persone, ad es. dove si svolgono eventi sportivi, e come parte della risposta a disastri naturali e non”. (*Salute, Sole24ore*)

FUMO: VARENICLINA AIUTA DEPRESSI A SMETTERE

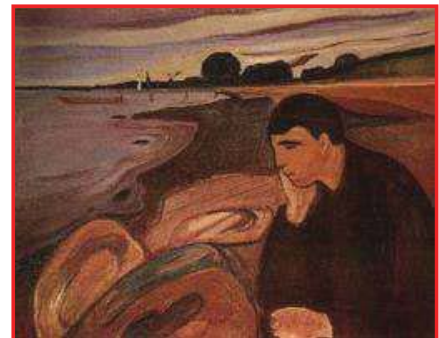
La vareniclina aiuta i fumatori affetti da depressione a smettere di fumare.

E' il risultato di un nuovo studio condotto da Robert Anthenelli della University of California. Si tratta di un dato importante, considerando che chi soffre di un disturbo depressivo maggiore ha notevoli difficoltà a dire addio alle sigarette rispetto agli individui fumatori non depressi.

L'indagine clinica e' stata sponsorizzata dalla Pfizer e ha **valutato i livelli di ansia e depressione tra i fumatori depressi e non in relazione ai tentativi di smettere di fumare.**

“Fumo e depressione sono tra le principali cause di disabilità e morte nel mondo”, ha spiegato l'autore sugli *Annals of Internal Medicine*.

“Il nostro studio è il primo a dimostrare che un farmaco finalizzato ad aiutare chi vuole smettere di fumare, la **vareniclina**, riesce ad aiutare i pazienti depressi a rinunciare alle sigarette senza peggiorare i sintomi depressivi”, ha concluso. (*Agi*)



ALIMENTI E SALUTE**SGONFIATI IN UN GIORNO CON LA DIETA DELL'ANANAS**

Il regime lampo a base del succo e delle fette del frutto tropicale per sentirti in forma in 24 ore.

Basta un giorno, uno soltanto, per sentirti più in forma, sgonfiarti e magari riabbottonare i tuoi vecchi jeans. Come? Con la dieta dell'ananas.

«Si tratta di un regime monotematico, concentrato cioè su un unico alimento, in questo caso l'ananas, ma non per questo monotono», spiega il dietologo Nicola Sorrentino, prof. a contratto di dietologia in associazione alla crenoterapia all'Univ. degli Studi di Pavia. «Il frutto tropicale, infatti, può essere consumato in modi differenti, per es. al naturale, in succo, con lo yogurt, con l'aceto balsamico, perfino alla griglia».



La dieta dell'ananas, da seguire per un solo giorno perché sbilanciata, prevede di assumere quasi esclusivamente il frutto, che ha 40 calorie ogni 100 grammi. Bere succo d'ananas durante gli spuntini della mattina e del pomeriggio, mangiare qualche fetta a pranzo e a cena con riso bollito, yogurt o pollo e pomodorini, dosati in piccole quantità, resistere alle tentazioni. Fine.

Ma quali sono i benefici di questa dieta monotematica? Prima di tutto il frutto favorisce una buona digestione. «L'ananas contiene due enzimi digestivi, la **bromelina** e la **papaina**, che facilitano l'assimilazione delle proteine». E non finisce qui. «Ha poi un'azione antinfiammatoria e antiedematosa, utile per combattere la ritenzione dei liquidi, e di conseguenza contrastare anche la cellulite. Grazie al suo alto contenuto d'acqua (86,4%) l'ananas aiuta a disintossicarsi e a mantenere giovane la pelle».

La dieta dell'ananas è particolarmente indicata se hai esagerato a tavola il giorno prima. Rischierai con la giornata a stecchetto di tornare ad abbuffarti l'indomani?

No, perché l'ananas aumenta il senso di sazietà. Non pensare però di poter ricorrere regolarmente a questo rimedio per sgonfiarti. «Il regime dell'ananas va seguito per un solo giorno», avverte Sorrentino. «Protrarlo significa andare incontro agli stessi rischi di un digiuno totale. Tanto più che, essendo la frutta povera di proteine, si induce l'organismo ad attingere i nutrienti dalla massa muscolare». Insomma, a lungo andare rischieresti di trovarti fiacco e di crearti qualche danno. Altra nota: la dieta dell'ananas è indicata unicamente per chi gode di buona salute. Non la possono seguire persone che soffrono di diabete o di colite e ovviamente gli individui intolleranti agli enzimi dell'ananas. (OK, Salute Benessere)

PERCHÉ LA CRAVATTA È FATTA COSÌ?

Il nome "cravatta" deriva da "hrvat", che in croato significa... "croato"! -

Furono infatti gli ufficiali mercenari di un reggimento di cavalleria croato assoldati da Luigi XIV e giunti in Francia verso il 1660 a utilizzare per primi questo capo d'abbigliamento.

Pegno di fedeltà: In realtà si trattava di una sciarpa colorata, che faceva parte dell'uniforme, e che era un'evoluzione dei fazzoletti colorati che le donne appendevano al collo dei propri cari in partenza per la guerra, come pegno d'amore e di fedeltà. Inizialmente chiamata "croatta", da indumento militare si trasformò presto, per l'abilità e i successi della cavalleria croata, in accessorio simbolo dell'eleganza maschile. Con il successo e la sua diffusione, il nome si modificò dapprima in "crovatta" e quindi in quello definitivo. (Focus)



PREVENZIONE E SALUTE**LA MAGNETOTERAPIA AIUTA AD AGGIUSTARE LE OSSA**

Il trattamento che sfrutta gli effetti dei campi magnetici serve soprattutto in caso di fratture che faticano a rinsaldarsi. Ma è utile anche per osteoporosi, dolore cronico e ferite

I campi magnetici sono noti fin dal tempo degli Egizi, ma il loro utilizzo nella medicina occidentale risale agli anni '70. Da allora, la magnetoterapia si è diffusa velocemente e oggi è disponibile in quasi tutti gli ambulatori di riabilitazione.

La **magnetoterapia** è una forma di terapia fisica che utilizza le onde elettromagnetiche a bassa frequenza e intensità, tali da non provocare un aumento di calore corporeo. Non va confusa con altri tipi di terapie strumentali, come **tecarterapia**, **laserterapia** o **Tens**.

«Le onde agiscono a livello dei tessuti, mobilizzando gli ioni positivi e negativi presenti nel corpo», spiega Raffaele Gimigliano, prof. ordinario di medicina fisica e riabilitativa alla SUN. «In questo modo vengono accelerati i processi di scambio ionico a livello della membrana cellulare e viene stimolato il metabolismo».

PRINCIPALI APPLICAZIONI. *I benefici della magnetoterapia?*

Navigando in Internet si direbbe che questo trattamento sia una panacea: svariati siti promettono miracoli per ogni tipo di male, dall'**asma** al **mal di testa**, dalla **prostatite** all'**allergia**, dall'**insonnia** allo **stress**. «In realtà la magnetoterapia è un trattamento consolidato solo per alcune patologie».

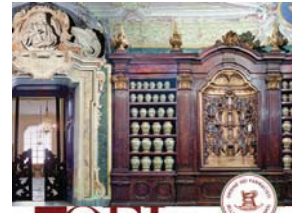
«Ci sono numerosi scientifici a sostegno, in particolare, della utilizzazione dei campi magnetici nella patologia dell'osso, soprattutto quando, a seguito di fratture, c'è un ritardo nella formazione del callo osseo. Dal momento che la terapia non genera calore può essere utilizzata anche in presenza di sintesi metalliche interne, come protesi all'anca o al ginocchio». La capacità delle onde elettromagnetiche di intervenire sui tessuti biologici può essere sfruttata anche per l'**osteoporosi**, per lenire il dolore per il riassorbimento degli edemi e per accelerare i processi di cicatrizzazione delle ferite.

COME SI FA. La magnetoterapia può essere effettuata negli ambulatori e nei reparti di riabilitazione dei principali ospedali italiani, negli ambulatori privati oppure direttamente dal paziente a domicilio. «In ogni caso la magnetoterapia va sempre prescritta dal proprio medico di base o da uno specialista in riabilitazione», sottolinea Gimigliano. L'apparecchio eroga la terapia tramite un generatore del campo magnetico contenuto nella parete di un cilindro dove viene collocata la parte da trattare (**colonna cervicale, dorsale o lombare, spalle, anche, ginocchia, piedi**): la seduta dura generalmente 30 min. e il ciclo terapeutico, con applicazioni di solito quotidiane, può durare da un minimo di 2 settimane fino a 5-6 mesi (nei ritardi di consolidazione delle fratture) e in base alle indicazioni del medico. Gli apparecchi per la magnetoterapia da fare a casa si trovano in alcune farmacie e nei negozi di elettromedicali. Le apparecchiature possono essere utilizzate anche durante la notte.

EFFETTI COLLATERALI. La magnetoterapia è indolore. «In alcuni casi, soprattutto nel corso delle prime sedute, si possono verificare alcuni effetti collaterali quali nervosismo, insonnia, vertigini o riacutizzazione transitoria del dolore che, di regola, scompaiono nel corso della cura e che, se persistenti, vanno segnalati al medico curante».

CONTROINDICAZIONI. La magnetoterapia ha alcune controindicazioni: non può essere fatta in gravidanza ed è vietata ai soggetti in età evolutiva perché è necessario che lo scheletro abbia completato la sua fase di sviluppo. È controindicata anche in caso di infezioni, di patologie tumorali in atto o pregresse e per i portatori di pace-maker, perché le onde magnetiche potrebbero interferire con il corretto funzionamento dell'apparecchio cardiaco. (OK, Salute e Benessere)





Casi Pratici in Farmacia

1. casi clinici di Farmacia clinica e terapia: Emospermia e Tiroide

Notizie in Rilievo

Prevenzione e salute

2. Le Tac sui bambini e il rischio di cancro
3. Esercizio fisico combatte insonnia, ma ci vogliono 4 mesi



Scienza e Salute

4. La nuova peste? La resistenza agli antibiotici
5. Una «graffetta» chiude la valvola mitralica

Alimenti e Salute

6. Una notte insonne fa comprare cibi più calorici
7. I pomodori proteggono anche dall'ictus



Il Proverbio di Oggi

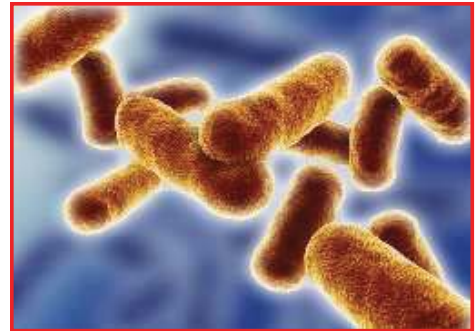
'O tempo appara tutt' 'e cose, dà tempo 'o tempo.

Il tempo aggiusta tutto.

LA NUOVA PESTE? LA RESISTENZA AGLI ANTIBIOTICI

Mancano nuovi farmaci e i batteri diventano sempre più forti

La resistenza agli antibiotici potrebbe essere un rischio "catastrofico" per l'umanità. Così ne parla, almeno, Dame Sally Davies, la consulente governativa per la sanità pubblica del Regno Unito. La Davies ne ha parlato alla Bbc, dicendo: "Nei prossimi 10 o 20 anni alcune infezioni potrebbero non essere più curabili. Questa è una bomba a orologeria che le nazioni dovrebbero inserire nell'elenco delle più grandi minacce all'umanità".



Operazioni banali potrebbero essere fatali - L'esperta ha aggiunto: "Tra 20 anni anche gli interventi di routine potrebbero diventare mortali se perdiamo la capacità di combattere le infezioni, come succedeva nel 1800. Per non parlare dei trapianti, che saranno di fatto impossibili per l'elevatissima mortalità post-operatoria".

Manca un ricambio - Uno dei problemi è la mancanza di nuovi antibiotici da quasi trent'anni: "Non abbiamo nuove classi di antibiotici dalla fine degli anni '80 e come singoli farmaci ce ne sono pochissimi allo studio delle case farmaceutiche. Questo perché per gli antibiotici non c'è lo stesso mercato che esiste per i farmaci che curano la pressione alta o il diabete".

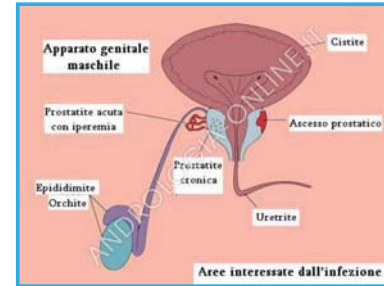
Il ricorso eccessivo agli antibiotici, inoltre, sta favorendo la nascita di super batteri. Tra le precauzioni che si possono adottare bisognerebbe, intanto, limitare l'uso di questi farmaci ai casi di reale necessità. (*Salute, Tgcom24*)

FARMACIA E SALUTE**Casi Clinici di FARMACIA CLINICA e TERAPIA:
EMOSPERMIA E TIROIDE**

Ogni giorno la comunità dei Farmacisti è chiamata dal cittadino-paziente a fornire consigli. Infatti la comunità dei Farmacisti riceve quotidianamente domande circa il chiarimento su alcuni sintomi generati da stati patologici. Il Farmacista è visto pertanto sempre più come una fonte affidabile, accessibile e bene informata atta a fornire consigli sulla Salute.

Caso 2. Probabile eiaculazione di colore scuro

sono una mamma preoccupata per il proprio figlio di anni 29 perchè quando si cambia lo slip mi accorgo che sul davanti è sporco di macchie tipo rosa-marroncino saranno sicuramente macchie di sperma ma sono preoccupata di questo colore, da molto tempo succede, ho provato a dirglielo ma non mi ha dato una spiegazione. Sono preoccupata mi potrebbe chiarire un pò questa mia richiesta grazie molto anticipatamente. n.b.-può essere che lo slip viene lavato dopo qualche giorno e quindi la macchia da bianca diventa scura?

**Risposta:**

Carissima Sig.ra Anna, certamente è un segnale che andrebbe approfondito, ma è sicura che suo figlio non abbia già consultato qualche medico? Le ipotesi possono essere le più varie: **emospermia, uretrorragia, ematuria**, chi può dirlo.... è una cosa che va discussa e indagata col paziente e con esami diagnostici. Suo figlio è abbastanza maturo per poterne parlare con lei, se non vuole lo spinga a farsi visitare se non lo ha già fatto, basandosi sul fatto che potrebbe trattarsi dalla patologia più banale alla malattia più seria e quindi da diagnosticare il prima possibile.

Caso 3. Anticorpi anti-tireoperossidasi e gravidanza

il mio ginecologo mi ha richiesto alcune analisi in vista di una futura gravidanza. Tra queste l'**ANTIPEROSSIDASI**, il cui valore è risultato essere 6180. Sapevo di avere una tiroidite ma i valori della funzionalità tiroidea erano e sono nella norma. Il medico endocrinologo che mi segue dopo i primi esami in cui gli *anticorpi antiperoossidasi* erano a 200, mi aveva detto che non era più necessario ripeterli... Ora il valore è aumentato di quasi 30 VOLTE. A cosa può essere dovuto un valore degli *anticorpi antiperoossidasi* così elevato (6180 U.I./ml)? Tra 15 giorni andrò a visita dal ginecologo ma ora sono in ansia per i valori così alti...

Risposta:

Cara Annamaria,

più che gli anticorpi antitiroide, che se positivi indicano semplicemente la presenza di una *tireopatia autoimmune*, dobbiamo soprattutto monitorare, specie in gravidanza o in prossimità di essa, i livelli plasmatici di **FT4** e **TSH**, per capire se la infiammazione tiroidea (la tiroidite, appunto) stia danneggiando la ghiandola tiroide facendola funzionare di meno (o, più raramente, di più).

Ciò è imperativo da conoscere soprattutto in una donna desiderosa di gravidanza come Lei per i noti problemi connessi all'instaurarsi di un ipotiroidismo materno in gravidanza.

E' anche noto che la condizione di tiroidite si associa ad un maggior rischio di aborti spontanei, specie nel I Trimestre di gravidanza, altra situazione quindi da monitorare ed, eventualmente, prevenire con opportuni interventi terapeutici.

Deve pertanto recarsi dal suo ginecologo o, anche, da un buon endocrinologo che saprà ben consigliarla sul da farsi. (Prof. Alfredo Pontecorvi)

PREVENZIONE E SALUTE**LE TAC SUI BAMBINI E IL RISCHIO DI CANCRO**

Stima dei tumori che potrebbero essere causati da radiazioni dovute a tomografie computerizzate fatte sotto i 15 anni

Uno studio americano da poco pubblicato sulla rivista *Jama Pediatrics* lancia l'allarme: **il numero crescente di Tac eseguite sui bambini fa temere agli esperti il pericolo di tumori legato alle radiazioni ionizzanti**. I ricercatori dell'università della California Davis hanno così esaminato i dati relativi a 744 Tac effettuate su bambini e ragazzi sotto i 15 anni tra il 2001 e il 2011, calcolando le dosi di radiazioni ricevute dai pazienti e stimando il relativo pericolo di sviluppare una forma di cancro.



LO STUDIO USA - La tomografia computerizzata è una metodica diagnostica per immagini, che sfrutta radiazioni ionizzanti (ovvero raggi X) e consente di riprodurre sezioni o strati corporei del paziente ed effettuare elaborazioni tridimensionali. «**La quantità di radiazioni assorbita dai pazienti è estremamente variabile anche in base all'organo che è sottoposto all'esame** - concludono gli autori - **e il pericolo di ammalarsi è risultato maggiore nei bambini sotto i cinque anni**. Negli Stati Uniti si eseguono circa quattro milioni di tomografie pediatriche ogni anno, per lo più su testa, addome e pelvi, torace e colonna vertebrale, potrebbero causare in futuro circa cinquemila casi di tumore. *Bisogna limitare l'uso di questi esami ai casi davvero necessari e ridurre, ogni volta possibile, la dose di radiazioni: così si potrebbe evitare ben il 43 per cento delle possibili neoplasie*».

IL COMMENTO DELL'ESPERTO - «La TAC è uno strumento diagnostico di indubbia validità per il corretto inquadramento diagnostico di molte situazioni cliniche - commenta Franco Locatelli, Direttore del Dipartimento di Oncoematologia Pediatrica dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma -. Ma basandosi sull'impiego di radiazioni ionizzanti (che promuovono lo sviluppo di mutazioni a carico di geni che favoriscono la trasformazione neoplastica o la sua progressione), *l'indicazione all'uso deve essere attentamente valutata, anche considerando indagini diagnostiche alternative di assoluta innocuità, quale per esempio l'ecografia per indagini sul distretto addominale e pelvico*. Deve anche essere sottolineato che lo studio americano si basa su stime teoriche e non su dati reali di incidenza. Ciò detto, questo articolo deve servire da riflessione per evitare, quando possibile e indicato, indagini inutili che potrebbero favorire soprattutto lo sviluppo di tumori solidi più che di neoplasie ematologiche». (*Salute, Corriere*)

UNA NOTTE INSONNE FA COMPRARE CIBI PIÙ CALORICI

Che andare al supermercato affamati rendesse il conto più "salato".

Ma ora una ricerca svedese pubb. sulla rivista *Obesity* dell'Univ. di Uppsala ha indagato sulle conseguenze di una spesa fatta dopo una notte insonne. Secondo i ricercatori, che hanno condotto lo studio su un gruppo di volontari a cui è stato fornito un budget di meno di 50 euro, se la notte prima non si è dormito, il carrello si riempie di cibi più calorici.

Lo studio: in una prima fase i partecipanti dovevano fare spesa dopo una notte insonne. Nella seconda dopo una normale notte di sonno.

Risultati: In entrambi i casi i soggetti hanno comprato dopo aver fatto colazione per non essere influenzati dalla fame. Ma, dopo la notte insonne, i partecipanti hanno messo nel carrello cibo per un valore calorico complessivo del 9% maggiore e in termini di peso del 18% più alto. (*Sani e Belli*)



ALIMENTI E SALUTE**I POMODORI PROTEGGONO ANCHE DALL'ICTUS**

L'alimento principe della dieta mediterranea ha un forte effetto preventivo nei confronti della forma ischemica

L'ultimo ok alla dieta mediterranea arriva dal Nord più profondo. Secondo uno studio dell'Ist. di salute pubblica e nutrizione finlandese, i pomodori, ingredienti principi della nostra alimentazione, fanno **scendere di oltre la metà le probabilità di avere un ictus**.

E l'effetto protettivo è ancora maggiore per la forma ischemica, ben più comune di quella emorragica, per la quale la riduzione del rischio

sfiora il 60%. È una diminuzione importante, considerata la frequenza e i costi e di questa malattia; in Italia, dove si registra un caso ogni tre minuti, **l'ictus è la seconda causa di morte e la prima di disabilità**. Le cifre, pubblicate sulla rivista specializzata *Neurology*, mostrano poi che non è neppure necessario rimpinzarsi insalate capresi e spaghetti al sugo per avere il beneficio: *mezzo etto di pomodori al giorno è già sufficiente a conferire la protezione*.



LICOPENE - Lo studio a distanza di 12 anni, in 67 avevano subito un ictus, ma quasi mai l'evento ha colpito coloro che avevano nel sangue una concentrazione elevata di licopene. Questa sostanza deriva dalla dieta, ed è presente in quantità importanti nei pomodori. Per questo motivo, i ricercatori hanno associato il beneficio al consumo di questi ortaggi. «*Sessantasette casi sono pochi per trarre conclusioni certe, tuttavia la relazione fra consumo di frutta e verdura e diminuzione del rischio ictus è netta ed è in linea con quanto trovato da studi precedenti*».

ANTIOSSIDANTE - Peraltro, nell'indagine finlandese, altri antiossidanti – come l'alfa e il beta carotene, il retinolo e l'alfa tocoferolo – si sono rivelati ininfluenti sul rischio ictus, e i ricercatori attribuiscono questo risultato alle particolarità del licopene.

«*Gli studi su questa sostanza hanno rivelato che svolge molte funzioni. Accanto alle proprietà antiossidanti, contrasta le infiammazioni, inibisce la sintesi del colesterolo, migliora la funzione immunitaria e previene l'aggregazione delle piastrine, riducendo quindi il rischio di ictus*». Il licopene, insomma, sembra avere una marcia in più. Così, sebbene lo studio inviti a un generale maggior consumo di frutta e verdure, i pomodori sembrano il cibo più indicato per chi ha un rischio maggiore di ictus, determinato per es. dall'ipertensione, dal sovrappeso o da una familiarità per questa malattia. (*Salute, Corriere*)

ESERCIZIO FISICO COMBATTE INSONNIA, MA CI VOGLIONO 4 MESI

L'esercizio fisico ha una funzione importante per combattere l'insonnia ma bisogna avere un po' di pazienza, perché i primi effetti iniziano a vedersi dopo quattro mesi.



Il dato emerge da una ricerca pubblicata sulla rivista *Journal of Clinical Sleep Medicine*. Impegnarsi 45 minuti su un tappetino a fare esercizi o correre sul tapis roulant non porta dunque immediati effetti positivi sul sonno, anzi può portare a sentirsi esausti e a voler mollare, spiegano gli studiosi. Chi soffre di insonnia, spiegano, ha un'elevata attività cerebrale che richiede tempo per tornare normale e indurre il sonno, soprattutto se invece dei farmaci, che agiscono in maniera più immediata ma possono a volte portare problemi di memoria e cadute, si sceglie una via più naturale, quella cioè di "stancarsi" attraverso l'attività fisica. Per questo non bisogna demordere.

SCIENZA E SALUTE

UNA «GRAFFETTA» CHIUDE LA VALVOLA MITRALICA

La tecnica «MitraClip» consente di correggere l'insufficienza mitralica senza necessità di un intervento chirurgico

Al via uno studio internazionale che si propone di valutare l'effetto della **correzione dell'insufficienza mitralica effettuata per via percutanea in pazienti affetti da scompenso cardiaco avanzato in cui sia presente anche la valvulopatia.**

La tecnica, denominata **MitraClip** e già utilizzata in circa 8mila pazienti in tutto il mondo, di cui circa 600 in Italia, consente di *correggere l'insufficienza mitralica senza necessità di un intervento chirurgico, grazie al posizionamento di una graffetta che viene portata all'interno del cuore mediante un catetere introdotto a livello dell'inguine nella vena femorale e fatto risalire fino al cuore. In questo modo la clip viene portata a livello della valvola mitralica, quella che separa l'atrio sinistro dal sottostante ventricolo.*



By request only. For use with media only. ©2011 Abbott Laboratories. PML0114 Rev. C. MitraClip is currently CE marked and available for sale in Europe.

COME FUNZIONA - L'insufficienza mitralica, cioè la sua incapacità di chiudersi completamente, può dipendere da una alterazione diretta della valvola o essere funzionale.

In questo secondo caso, quello in cui la clip trova le migliori indicazioni, il vizio valvolare è secondario alla malattia del cuore.

«**La valvola può essere paragonata a due ante che si aprono e chiudono** – precisa C. Tamburino, docente di Cardiologia presso l'Osp. Ferrarotto di Catania -: **quando si chiudono separano le due camere cardiache. Quando il cuore si dilata trascina con sé l'impalcatura delle valvole che quindi si allontanano una dall'altra.**»

Ciò significa che quando la valvola si chiude i due lembi rimangono separati da una fessura attraverso cui può refluire il sangue che va a sovraccaricare l'atrio sinistro e il circolo polmonare.

La clip consente di tenere chiusa la fessura. «Il sistema consiste nel riavvicinare le due 'ante' legandole con una graffetta che, sotto guida ecocardiografica, permette di pinzare i due lembi valvolari impedendo il rigurgito mitralico che si riduce o scompare - spiega il cardiologo -. Una volta conseguito il risultato ottimale la clip viene staccata dal sistema di supporto e viene lasciata in sede dove rimane attaccata alle due ante della porta».

L'INTERVENTO - Nel 60-70 % dei casi il problema può essere risolto con una sola clip, mentre nel 20-30% casi è necessaria l'applicazione di due graffette. L'intervento, eseguito in anestesia generale in circa 60 minuti, consente di ottenere dei buoni risultati in quattro quinti dei pazienti trattati.

I VANTAGGI - La ragione per cui non tutti i pazienti ottengono un beneficio funzionale viene ricondotta a problemi di tempistica, alla curva di apprendimento della procedura da parte degli operatori e alla selezione dei pazienti. Per il momento non si hanno ancora dati precisi sui vantaggi che la tecnica consente di ottenere sulla sopravvivenza. «Abbiamo dati di uno studio con predizione della sopravvivenza nei pazienti non trattati - aggiunge il cardiologo milanese -. La probabilità di non sopravvivere a un anno è del 40%, mentre quella osservata è stata dell'11%, con un miglioramento del 300% della sopravvivenza rispetto al predetto. Si tratta tuttavia di dati informativi che hanno bisogno di essere sostanziate da uno studio ad hoc». (Franco Marchetti, Salute, Corriere)



By request only. For use with media only. ©2011 Abbott Laboratories. PML0114 Rev. C. MitraClip is currently CE marked and available for sale in Europe.



farmaDAY



FOFI 100 ANNI 1912-2012

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

Anno II – Numero 250

Lunedì 23 Settembre 2013, S. Lino, Libero

ORDINE

1. I farmacisti napoletani visitano San Pietroburgo

Notizie in Rilievo

Prevenzione e salute

2. Tagliare le calorie fa ringiovanire
3. Edema alle corde vocali: cause, cure e intervento



Scienza e Salute

4. Le regole per lo stress «buono» che allunga la vita delle cellule
5. Mal di schiena che non passa da mesi. Può essere di origine infiammatoria

Alimenti e Salute

6. Epatite A: contaminati frutti di bosco surgelati, aumentano i casi
7. Tumori: in Italia 1 su 3 dovuto ad alimentazione scorretta
8. Tumori: conservante alimentare cani allevia effetti chemio.



Il Proverbio di Oggi

'A guallera e 'o scartello 'e vedono tutti quanti

L'ernia e la gobba non si possono nascondere.

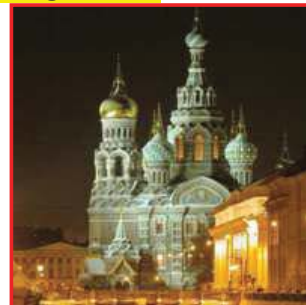
I FARMACISTI NAPOLETANI VISITANO SAN PIETROBURGO

Rientrati i Colleghi che hanno visitato San Pietroburgo

Si è concluso il primo viaggio organizzato dal nostro Ordine. Per quattro giorni un gruppo di Farmacisti Napoletani ha visitato la splendida città di San Pietroburgo, meraviglia sull'acqua, capitale imperiale e delle rivoluzioni. Città che ha ritrovato la sua vocazione di illuminata città europea al centro della Russia, nell'effervescenza nuova del suo rinnovarsi e dell'eterna magia della sue architetture da sogno.



L'avvincente itinerario ci ha permesso di vivere in poco tempo molteplici esperienze. **Prossimo appuntamento a Giugno 2014.**



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



SCIENZA E SALUTE

LE REGOLE PER LO STRESS «BUONO» CHE ALLUNGA LA VITA DELLE CELLULE



Studi Usa: la fatica è salutare se si crede in quel che si fa

Stress positivo e stress negativo. Non solo geni, non solo organi e cellule, ma anche mente e psiche. Le espressioni del cervello non solo in chiave biologica.

Tutti elementi che, interagendo, giocano un ruolo fondamentale nella ricerca dei segreti della longevità. In realtà ancora ignoti, come se una nebbia avvolgesse gli scienziati alla ricerca dell'elisir di lunga vita. I numeri uno tra questi esploratori si sono confrontati a Venezia dove è in corso la nona Conferenza mondiale «*The Future of Science*».

TELOMERI - *Perché la chiave psicologica?* Perché resta ancora la più oscura. Un esempio, tra i tanti, emerge dalla relazione del Nobel Elisabeth Blackburn che sottolinea come **una gestante stressata** (un lutto o una perdita di lavoro legata alla maternità, per esempio) **mette al mondo un figlio con un'aspettativa di vita più bassa.**

I telomeri dei cromosomi - il patrimonio genetico che si trasmette nella replicazione cellulare - del nascituro sono più corti e oggi è noto che la lunghezza di questa componente cellulare è sinonimo di una vita più o meno lunga. Il telomero ripara i danni cellulari: **se i danni sono riparati non ci sono malattie.** E il 20% degli ultracentenari muore di «vecchiaia», non di malattia.

SCELTE DI VITA - Ma quello che è nuovo è che i telomeri dipendono anche dalla psiche. Il perché è tutto da studiare, ma l'analisi di migliaia di persone seguite fin dalla nascita (o poco dopo) racconta una storia in cui longevità o morte precoce dipendono da scelte o non scelte di vita.

Amore, utilizzo del cervello, niente scheletri nell'armadio (come si suol dire) **allungano la vita.** Cioè, non si sa come né perché, la psiche attiva meccanismi biologici non di sola subitanea efficacia.

I 125 anni di vita media «scritti» nei geni si raggiungono (ed è possibile) **se non si odia** (e si ama), **si vive in stress positivo** (per es. *fare un lavoro che piace o che gratifica, con vacanze regolari e senza vivere sempre connessi ai gadget tecnologici*), **se si pratica una religione con convinzione e senza sentirsi obbligati.** Ma non solo, mangiare ciò che piace realmente e non cosa è indotto consumisticamente. Ecco il punto: **lo stress negativo, e invecchiante, è quando si fa ciò che non piace ma è richiesto da altri.** Dal datore di lavoro alla cosiddetta società civile, dalla religione ai genitori.

STRESS POSITIVO - Insomma, sintetizza Friedman, «**la longevità dipende dall'essere coscienti in positivo di ciò che si fa**». Per scelta e non per obbligo.

E ancora: **un anziano muore senz'altro prima se relegato nel nulla, strappato da una vita sociale stimolante. Giocare a carte nel bar o giocare a bocce preserva, se non allunga, la vita.**

G. Scapagnini, univ. del Molise e ricercatore in campo neurologico, conferma: «*Non c'è nulla di più misterioso, e anche di più affascinante, di ciò che il cervello e le sue espressioni non misurabili (stress positivi, amore, interessi cognitivi, ira e odio in negativo) riesce a fare sul corpo*».

Segreti di longevità: geni, restrizione calorica (mangiare meno), vivere positivo, niente proteine animali (o poche, e limitate a ciò che la natura dona - ed è molto - senza uccidere animali), attività fisica (ma non agonistica e stressante). **E amore in tutto ciò che si fa, dal lavoro a te stesso e a ciò che si mangia.** (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**MAL DI SCHIENA CHE NON PASSA DA MESI
PUÒ ESSERE DI ORIGINE INFIAMMATORIA**

In questi casi è bene verificare se si tratta di spondilite, una patologia da trattare tempestivamente

Se il mal di schiena si trascina per mesi è meglio accertarsi che non sia un segnale di malattie reumatiche di tipo infiammatorio, come le cosiddette spondiloartriti.

Si tratta di patologie difficili da inquadrare (e per questo spesso diagnosticate con ritardo anche di anni) con un forte impatto sulla vita di relazione.

«Di recente - spiega Roberta Ramonda, prof.ssa di Reumatologia,

Univ. di Padova -, è stata messa a punto una nuova classificazione in base ai sintomi prevalenti, ovvero interessamento principale della colonna e/o delle articolazioni periferiche.

Nella **prima categoria** rientrano *spondilite anchilosante e spondiloartrite* assiale (dette anche radiografica e non radiografica), che hanno spesso come sintomo caratteristico un mal di schiena di tipo infiammatorio. La differenza tra queste due forme sta nella presenza o assenza di danno articolare evidenziabile con la radiografia. In alcuni casi, la forma assiale, non radiografica, può nel tempo evolvere in spondilite anchilosante con un danno che diventa evidente alla valutazione radiografica nell'arco di alcuni anni».

Com'è il mal di schiena di tipo infiammatorio?: «Tipica è la comparsa di dolore localizzato alla regione pre-sacrale e alle natiche. *A volte il dolore si irradia alla coscia o fino alla metà superiore del polpaccio, oppure ha un andamento alternante alle natiche.* Nelle fasi iniziali dolore ed eventuale rigidità si manifestano soprattutto durante il riposo notturno, sono più intensi al mattino e si accentuano con l'inattività. Oppure il dolore può essere a carico delle varie sedi d'inserzione dei tendini».

Come si fa la diagnosi?: «Il dolore lombo-sacrale, essendo molto diffuso, viene spesso sottovalutato. In presenza di un dolore lombare da più di 3 mesi, che peggiora con il riposo, in persone sotto i 45 anni è **consigliabile eseguire una risonanza magnetica.**

In chi, invece, il dolore dura ormai da alcuni anni è probabile che vi siano già danni irreversibili a carico delle strutture ossee e legamentose, espressione di un quadro conclamato di malattia come la spondilite anchilosante. In questi casi la radiografia consente di evidenziare il grave impegno della colonna vertebrale».

Che cosa si può fare?: «*Fondamentali sono diagnosi precoce e trattamento tempestivo, per ridurre il rischio di danni irreversibili.* La terapia si basa su antinfiammatori e/o farmaci "di fondo" in particolare **sulfasalazina**, o su **farmaci biotecnologici** (*anti-tumor necrosis factor alfa*). Questo approccio riduce e limita l'evoluzione verso un danno funzionale e/o anatomico conclamato tipico di queste forme. Altrettanto importante il ruolo della **fisiochinesiterapia**: *massaggi, balneoterapia termale e ginnastica danno benessere, migliorano l'elasticità vertebrale e potenziano la tonicità muscolare*».

(Salute, Corriere)



ALIMENTI E SALUTE

EPATITE A: CONTAMINATI FRUTTI DI BOSCO SURGELATI, AUMENTANO I CASI

Provengono tutti dall'estero, da Polonia, Ucraina e Canada, i nuovi campioni di frutti di bosco surgelati contaminati dal virus dell'epatite A.

I nuovi casi sono stati individuati grazie alle analisi disposte da Raffaele Guariniello nel corso dell'inchiesta disposta dopo la scoperta, il mese scorso, di prodotti contaminati. I nuovi casi sono prelevati in alcuni supermercati torinesi e commercializzati da ditte della Lombardia ed Emilia-Romagna. Si sospetta che la



contaminazione sia causata dall'uso di acque sporche durante il lavaggio dei frutti. È stata chiesta una rogatoria a Polonia, Ucraina e Canada, e segnalati i casi al ministero della Salute.

TUMORI: IN ITALIA 1 SU 3 DOVUTO AD ALIMENTAZIONE SCORRETTA

Un tumore su tre in Italia dipende da una scorretta alimentazione.

A sostenerlo è l'Associazione italiana di Oncologia Medica: **"Il 25% dei casi di cancro al colon-retto, il 15% di quelli alla mammella e il 10% di quelli a prostata, pancreas ed endometrio potrebbero essere evitati aderendo alle indicazioni della dieta mediterranea"**, spiega Saverio Cinieri, direttore della Divisione di Oncologia Medica e Breast Unit dell'Asl di Brindisi. Attenzione, avverte però lo studioso: *nella dieta mediterranea non conta solo ciò che si mette nel piatto, ma anche gli orari regolari dei pasti, le quantità limitate di cibo e il movimento regolare.*



TUMORI: CONSERVANTE ALIMENTARE CANI ALLEVIA EFFETTI CHEMIO

Un additivo alimentare utilizzato nei cibi per cani riesce a bloccare l'insorgenza di alcuni effetti collaterali della chemioterapia.

Lo ha scoperto un team di ricercatori della Johns Hopkins che ha dimostrato che **un comune conservante contrasta i dolori e i danni della neuropatia periferica nei topi.** Si tratta di un antiossidante conservante chiamato **"etossichina"** che negli esperimenti e' risultato efficace nella riduzione degli effetti dannosi correlati



all'esposizione al **taxolo**, principio attivo che inibisce la mitosi utilizzato nella chemioterapia del cancro. La speranza e' sfruttare le abilita' protettive dell'etossichina per sviluppare un farmaco che possa essere somministrato ai malati di cancro prima del taxolo, alla stregua dei medicinali anti-nausea utilizzati al momento. "Milioni di persone malate di cancro assumono il taxolo - ha spiegato A. Hoke, leader della ricerca pubblicata sugli Annals of Neurology - e circa l'80% finisce per soffrire di neuropatia periferica. **L'etossichina, a quanto emerge dai nostri risultati, rende le cellule resistenti a questo effetto tossico del taxolo**". (Agi)

SCIENZA E SALUTE**TAGLIARE LE CALORIE FA RINGIOVANIRE**

Cuore e corredo genetico dimostrano 20 anni di meno con un regime alimentare ristretto

Ridurre le calorie del 25% equivale a fare un "lifting" a cuore e Dna, ringiovanendoli addirittura di vent'anni. Lo dimostra uno studio portato avanti da Luigi Fontana, ricercatore presso l'**Univ. di Salerno** e la **Washington Univ. Medical School**.

"Risultati sorprendenti" - Lo studio è cominciato dodici anni fa ed è tuttora in corso. Cinquanta volontari sani, di età compresa tra i 35 e gli 82 anni, sono stati sottoposti a una restrizione calorica del 25%. *"I risultati sono sorprendenti perché questi soggetti hanno un profilo cardiovascolare ottimale: il loro cuore dimostra 20'anni in meno, così come l'espressione dei geni del loro Dna"*.

Meno diabete - Sono stati ottenuti risultati molto positivi anche nella prevenzione del diabete, nella riduzione dei processi infiammatori e dei fattori che predispongono a sviluppare tumori.

Proteine vegetali per prevenire i tumori - Il controllo delle calorie però non basta: *la longevità dipende anche dalla qualità dei cibi ingeriti*. L'esperto ha sottolineato: *"Abbiamo per es. notato che un importante meccanismo molecolare di longevità, un sistema costituito dall'insulina e dalla proteina IGF-1, può essere modificato cambiando la qualità delle proteine"*. *"Questo dato trova conferma che la sostituzione delle proteine di origine animale con quelle di origine vegetale riduce fino al 50% la crescita di tumori come quello della prostata e del seno"*. (Salute, Tgcom24)

**EDEMA alle CORDE VOCALI: CAUSE, CURE e INTERVENTO**

Il rigonfiamento dei lembi muscolari responsabili della fonazione si può risolvere con terapie farmacologiche, logopedia o con operazioni chirurgiche

Le corde vocali sono due lembi muscolari e tendinei rivestiti da una mucosa, all'interno della [laringe](#). È l'ondulazione di questa mucosa a dare origine alla voce. Nel caso di un trauma può crearsi un rigonfiamento (edema) in una zona del bordo delle corde vocali, dovuto a versamento di siero, la parte acquosa del sangue. A questo punto le corde vocali non hanno più un buon contatto durante la vibrazione e la voce comincia a risuonare sporca, soffiata, roca, con un progressivo impoverimento anche del timbro, che diventa più opaco e sfiato.



LE CAUSE. Fra le cause più comuni c'è **sforzio improvviso ed eccessivo delle corde vocali**, motivo per cui l'edema colpisce spesso chi fa ampio o prolungato uso della voce a volumi elevati, come i *cantanti, i conduttori televisivi, gli insegnanti o i commercianti di strada*. Ma l'origine può anche essere un uso tecnicamente imperfetto della voce, in particolare quando non si parla usando a dovere il diaframma (il muscolo che separa la cavità toracica da quella addominale) e si stressano in sua vece le corde stesse. All'edema possono concorrere anche fattori d'altro genere, come il fumo, il [reflusso gastroesofageo](#), la ritenzione idrica, lo stress. Un edema non risolto può dare origine a un polipo, cioè una proliferazione della mucosa che riveste le corde vocali.

LA DIAGNOSI. Per la diagnosi occorre una visita foniologica da un otorinolaringoiatra con esecuzione di esami specifici come la *laringostroboscopia* e la *videolaringoscopia*.

I FARMACI. L'edema in fase acuta può essere affrontato con farmaci [cortisonici](#) per un periodo in genere non superiore ai 15 giorni, con compresse di **escina** (*estratto di ippocastano*) o di **arnica**. Altri rimedi naturali, come le inalazioni di vapore, possono dare un sollievo immediato, ma non sono risolutivi. Appositi esercizi, in abbinamento alla terapia farmacologica, aiutano a ripristinare l'equilibrio della voce e possono far riassorbire l'edema. (OK, Salute e Benessere)



Notizie in Rilievo

Farmaci e salute

1. Arriva il farmaco contro la dipendenza da alcol
2. Overdose da Viagra, gli amputano il pene andato in cancrena
3. Casi clinici di Farmacia clinica e terapia: stipsi

Governo e professione

4. Consiglio di Stato, sentenza sul concorso: "Legittimo che la Giunta deliberi la revisione della P.O."



Scienza e Salute

5. Troppo tempo seduti promuove accumulo di grasso nei glutei
6. Cibi dolci creano dipendenza come droghe

Alimenti e Salute

7. Cardiopatie: uovo assolto
8. Più patate per gli ipertesi?

Prevenzione e Salute

9. Fumo: ogni sigaretta toglie 1, 2 min. di sonno



Il Proverbio di Oggi

Meglio 'o pazzo à casa soja, ca lo savio i casa d'altro

Meglio un pazzo in casa propria che un saggio in casa d'altri.

ARRIVA IL FARMACO CONTRO LA DIPENDENZA DA ALCOL

*Si chiama **Nalmefene**, sarà disponibile da ottobre ed è stato sviluppato dalla danese Lundbeck.*

Alcolisti avvertiti: dal primo ottobre sarà disponibile anche in Italia **Nalmefene**, il primo farmaco autorizzato per la riduzione del consumo di alcol in pazienti dipendenti. Si parla tanto di problemi del fumo e dell'obesità, e forse troppo poco di una piaga che esiste da secoli e che **nel nostro Paese è la terza causa di morte**, dietro solo a tumori e malattie cardiovascolari, con 30.000 decessi l'anno. La prima, secondo l'OMS, tra i giovani europei dai 15 ai 19 anni. E in questo contesto, **l'Italia detiene il primato negativo dell'età più bassa del primo contatto con l'alcol rispetto agli altri paesi della Comunità.**



"Con questo farmaco si passa da un approccio basato sull'astensione completa a una nuova strategia, basata sulla **riduzione del consumo**. Questo offre il vantaggio di proporre al paziente un obiettivo di trattamento intermedio, più realistico e quindi più accettato".

Nalmefene riduce gli effetti di rinforzo dell'alcol, essendo **un modulatore del livello dei recettori degli oppioidi.**

"Il nuovo paradigma di trattamento offerto punta a incrementare l'offerta di alternative terapeutiche disponibili. Il trattamento deve essere iniziato solo in pazienti che continuano ad avere un livello di consumo ad elevato rischio e deve essere prescritto solo congiuntamente a **un supporto psicosociale continuativo**", chiarisce Emanuele Scafato, presidente della Società italiana di alcologia. Iniziare dalla riduzione del consumo, senza cercare la completa disassuefazione da questa grave dipendenza, è un obiettivo più semplice ma non per questo meno utile. (*Salute, Tgcom24*)



FARMACIA E SALUTE**Casi Clinici di FARMACIA CLINICA e TERAPIA: STIPSI**

Al fine di fornire alla Categoria una appropriata formazione, saranno inseriti “Casi Pratici” che si verificano quotidianamente in farmacia e affrontati dal punto di vista del Farmacista.

Caso 1. Il sig. Angelo, un uomo di 30 anni, chiede di parlare con il farmacista. Ha stipsi ed ha assunto **lattulosio** ma continua ad aver difficoltà ad andare alla toilette. Chiede un lassativo più potente.



Domanda: quali ulteriori informazioni chiedereste al sig. Angelo per potergli dare un consiglio?

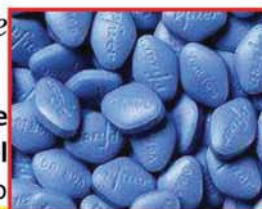
Risposta:

- La stipsi raramente è un sintomo di una malattia preoccupante in un soggetto dell'età del sig. Angelo. La causa più probabile è una dieta povera di fibre ed un apporto inadeguato di liquidi
- Scopri la natura e la durata del problema e discuti con lui sul suo tipo di dieta.
- Chiedi se non ci sia stato di recente un cambiamento di abitudini alimentari che potrebbe aver precipitato la stipsi.
- Fattori di tipo sociale possono anch'essi influire sulla stipsi; è quindi prudente chiedere se non ci siano stati cambiamenti nella sua vita come la perdita del lavoro o difficoltà in famiglia.
- Se le sue risposte alle domande non lasciano dubbi o se non vi siano possibili problemi medici sottostanti, gli unici consigli da dargli sono di tipo dietetico.
- Tuttavia, avendo lui già assunto il lattulosio è probabile che insisterà nella richiesta di un lassativo.
- Chiedi al sig. Angelo come assumeva il lattulosio e per quanto tempo.
- I pazienti sovente non hanno idee chiare su quanto rapidamente possono funzionare i farmaci.
- Un lassativo stimolante potrebbe andare bene in questo caso perché agisce velocemente.

OVERDOSE DA VIAGRA, GLI AMPUTANO IL PENE ANDATO IN CANCRENA

La vittima è un uomo colombiano di 66 anni. L'assunzione massiccia delle pillole ha causato un priapismo prolungato

Voleva impressionare la fidanzata, ma la vicenda è finita in tragedia: **un signore sessantaseienne colombiano ha infatti fatto indigestione di pillole blu, nel tentativo di regalare un amplesso da record alla nuova conquista.** Dopo l'assunzione l'uomo, ha avuto un episodio di **priapismo talmente prolungato e grave da rendersi necessaria l'amputazione del pene.**



PRIAPISMO DI DIVERSI GIORNI - Il priapismo è un'erezione persistente e anomala dei soli corpi cavernosi del pene, di durata superiore a 4 ore, che non è accompagnata dal consueto desiderio sessuale. Ma nel caso di questo signore, ex agricoltore e politico locale, l'erezione è durata diversi giorni e la normale terapia, consistente nell'aspirazione del sangue non ossigenato dai tessuti penieni, non era ormai più sufficiente. Quando l'uomo, non senza imbarazzo, si è convinto a rivolgersi a una struttura ospedaliera i medici hanno riscontrato in seguito alla prolungata erezione **segni di cancrena e frattura del pene.** L'amputazione dell'organo riproduttivo è stata obbligata e finalizzata anche ad evitare che la complicazione si diffondesse al resto del corpo.

ALTRI DANNI DI QUESTE PILLOLE – Vale la pena ricordare che gli incidenti di questo tipo sono stati ricorrenti da quando hanno incominciato a diffondersi i farmaci contro le disfunzioni erettili. Di recente un altro uomo è morto in seguito a un'indigestione da Viagra proprio il giorno della sua prima notte di nozze e sono purtroppo molti i casi di infarti, poiché il Viagra, essendo composto da un inibitore che induce una vasodilatazione arteriosa, può condurre alla restrizione dei vasi sanguigni. (Corriere)

CONSIGLIO di STATO, SENTENZA sul CONCORSO: "LEGITTIMO che la GIUNTA DELIBERI la REVISIONE della P.O."

Con la sentenza n. 4668 del 19 settembre 2013, il Consiglio di Stato è tornato a pronunciarsi sul concorso straordinario per l'assegnazione delle nuove farmacie "Cresci Italia", respingendo tutti i dubbi d'incostituzionalità sollevati da un titolare di farmacia di Castellammare di Stabia, che aveva opposto appello contro una sentenza del Tar Campania relativa alla delibera di individuazione delle nuove farmacie dell'amministrazione comunale della città.

Nella sentenza, i giudici di Palazzo Spada passano in rassegna importanti aspetti del contenzioso relativo al concorso straordinario. Tra i più rilevanti, vi è quello relativo alla **competenza della Giunta comunale in tema di individuazione di nuove sedi farmaceutiche** (art. 11 del DL n.1/12, poi convertito con la legge n. 27/2012), questione che - come è noto - era anche alla base della sentenza n.6615 del 4 luglio scorso con la quale il Tar Lazio ha di fatto annullato l'intero provvedimento di revisione delle farmacie di Roma Capitale.



Nel semplificare il procedimento di formazione della pianta organica, argomenta la sentenza, l'art. 11 del DL 1/12 si limita a stabilire che il relativo provvedimento è di competenza esclusiva dell'amministrazione comunale, senza precisare l'organo. "In questa situazione - si legge nella sentenza - appare ragionevole richiamare la giurisprudenza formatasi sotto la disciplina previgente, e in particolare sotto la legge n. 475/1968. Quest'ultima prevedeva che nel procedimento di formazione della pianta organica delle farmacie intervenisse il Consiglio comunale. Con l'entrata in vigore della legge n. 142/1990 e del testo unico n. 267/2000, la giurisprudenza, dopo qualche incertezza, si è attestata sul principio che nel nuovo assetto degli enti locali quella competenza fosse passata alla Giunta. Le innovazioni del DL n. 1/2012 non toccano questo aspetto. È noto che anche con la disciplina anteriore era quello comunale il livello decisionale effettivo nel quale si formava la pianta organica delle farmacie; il decreto legge ha eliminato un passaggio burocratico ma non ha alterato la sostanza del processo decisionale. Pertanto, se con la normativa anteriore si riteneva che la competenza fosse della Giunta e non del Consiglio comunale, non vi è ora ragione di ritenere diversamente." In buona sostanza, per i giudici di Palazzo Spada i provvedimenti di revisione della pianta organica delle farmacie **emanati dalle Giunte comunali**, e non dai Consigli, **sono comunque legittimi.** (RifDay)

PIÙ BRAVI A SCUOLA CON IL PESCE

Grazie agli omega-3 che migliorano le capacità di apprendimento e memorizzazione.



Mangiando il pesce il profitto scolastico migliora. Lo dimostra uno studio condotto presso la **Oxford University** e pubblicato su **Plos One**.

Grazie agli omega-3 - gli esperti hanno trovato che i **bimbi con alti livelli di grassi omega-3 nel sangue vanno meglio a scuola**, in particolare nella lettura e nella memorizzazione delle nozioni apprese. Gli omega-3 sono un nutriente importante per il cervello e si trovano soprattutto nel pesce. Già in passato, alcuni studi avevano evidenziato che *somministrando integratori di grassi omega-3 aumentano alcune capacità cognitive*, di apprendimento e memoria. Gli esperti hanno misurato quanto pesce mangiavano i bambini e poi analizzato i livelli di omega-3 nel sangue. Hanno confrontato questi dati con le loro capacità a scuola e osservato che *a una maggiore concentrazione di questi grassi nel sangue, corrisponde un migliore rendimento scolastico.* (Salute, Tgcom24)

ALIMENTI E SALUTE**CARDIOPATIE: UOVO ASSOLTO**

Il consumo di uova non sembra associato con il rischio di malattie cardiovascolari e di mortalità cardiaca nella popolazione generale. Con qualche riserva per i diabetici.

Una revisione sistematica della letteratura è stata condotta per gli studi prospettici pubblicati in **EMBASE** e PubMed.

Risultati: si è così, in sintesi, dimostrato che i forti consumatori di uova (≥ 1 uovo/d) al confronto con quelli che hanno dichiarato uno scarso consumo (<1 uovo / settimana o mai), **non mostravano un aumento del**

rischio complessivo per malattie cardiovascolari, per cardiopatie ischemiche o per l'ictus e lo stesso avveniva per il rischio di mortalità per cardiopatie.

Ma tra i diabetici di tipo 2, se forti consumatori di uova, le malattie cardiovascolari avevano un'incidenza più elevata rispetto alla popolazione generale. Dunque, 2 uova la settimana sono concesse a tutti, diabetici compresi, come del resto è raccomandato anche nelle linee guida per una sana alimentazione. (*Obesità.it*)

**PIÙ PATATE PER GLI IPERTESI?**

Anche i cardiopatici ipertesi possono mangiare patate tutti i giorni? Forse sì, con molta attenzione a qualità, quantità e tipo di cottura.

In uno studio crossover 18 soggetti ipertesi con un **BMI** medio di 29 sono stati trattati aggiungendo alla dieta abituale 6-8 piccole patate cucinate nel forno a microonde (*pigmentate di colore viola*) due volte al giorno e per 4 settimane, e successivamente con la dieta senza patate per altre 4 settimane.

Risultati: si è così evidenziato che **il consumo quotidiano di patate non aveva alcun effetto significativo sulla glicemia a digiuno, sui livelli plasmatici di HbA1c e sul quadro lipidico**. Inoltre, non si poteva notare alcun significativo aumento del peso corporeo. La pressione diastolica era, invece, significativamente diminuita del 4,3% (una riduzione di 4 mm) e la sistolica era diminuita del 3,5%, (circa 5 mm). Tra l'altro, è da notare che 14/18 soggetti stavano assumendo farmaci antipertensivi.

In sintesi questo primo studio sulle patate viola ha dimostrato che queste possono essere introdotte nelle diete degli ipertesi anche se questi sono in sovrappeso. (*Obesità.it*)

**FUMO: OGNI SIGARETTA TOGLIE 1, 2 MINUTI DI SONNO**

Tra i buoni motivi per smettere di fumare c'è anche l'aver un sonno migliore. Lo afferma uno studio dell'università della Florida pubblicato da 'Psychology, Health & Medicine'.

Secondo lo studio l'11,9% dei fumatori ha problemi ad addormentarsi, il 10,6% si sveglia di notte e il 9,1 si sveglia troppo presto al mattino. **Ogni sigaretta diminuisce il sonno di 1,2 minuti**. "Le difficoltà a dormire – sono legate a una serie di problemi mentali, a partire dalla depressione". (*Agi*)



SCIENZA E SALUTE

TROPPO TEMPO SEDUTI PROMUOVE ACCUMULO DI GRASSO NEI GLUTEI

Troppo tempo trascorso sedendo può influire sulla fisiologia del tessuto adiposo dei glutei, favorendo accumulo di grasso.

Troppo tempo seduti può favorire l'accumulo di grasso nella regione dei glutei. Questa è la singolare conclusione a cui sono giunti i ricercatori israeliani che si dedicano allo studio all'ingegneria dei tessuti dell'Università di Tel Aviv. Lo **stress meccanico causato dal prolungato carico esercitato dal peso corporeo sui glutei nella postura seduta facilita l'accumulo di lipidi all'interno delle cellule** ancora indifferenziate che daranno origine agli adipociti, cioè i costituenti del tessuto adiposo.

Ebbene, **le cellule che avevano subito deformazione meccanica presentavano un contenuto di lipidi decisamente superiore rispetto alle cellule controllo non stimolate.**

Queste differenze si rendevano evidenti già a 10 giorni dall'inizio del trattamento. I ricercatori hanno spinto nel dettaglio la propria indagine, dimostrando come *l'aggiunta di una molecola in grado di inibire un meccanismo cardine nel processo di differenziamento adipocitico (peroxisome proliferator-activated receptor- γ ; PPAR γ) non preveniva questo evento, evidenziando così l'esistenza di meccanismi alternativi nel favorire l'accumulo di grasso nelle cellule.*

Al contrario, l'interferenza in una seconda via di segnalazione cellulare (*il pathway MEK/MAPK*) riduceva significativamente il processo di adipogenesi, evidenziandone così rilevanza nel mediare lo stimolo meccanico all'interno delle cellule.

Risultati nuovi e convincenti dunque.

Il quesito d'obbligo? Qual è il limite di ore giornaliere consentite per evitare tale degenerazione?

CIBI DOLCI CREANO DIPENDENZA COME DROGHE

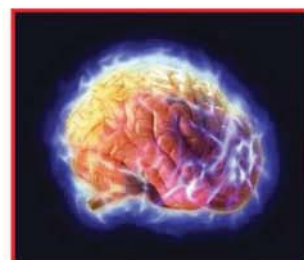
Le dipendenze da droghe e dal cibo presentano meccanismi neurofisiologici comuni, nuove conferma da studio su animali.

Che il cibo possa tramutarsi in una droga non è nulla di nuovo. In parte, non lo è neppure il fatto che i meccanismi neurofisiologici che controllano l'instaurarsi di entrambe le dipendenze condividano comuni circuiti cerebrali e comportamenti. Per questo vi sarebbe il rischio di una doppia vulnerabilità, **per il cibo e la droga come la cocaina, proprio come conseguenza di una co-sensibilità.**

È questa la conclusione a cui sono giunti i ricercatori del dipartimento di psicologia dell'Università di Guelph.

Gli studiosi hanno analizzato il comportamento di ratti inizialmente condizionati spazialmente mediante la somministrazione di alimenti zuccherati e, in seguito analizzati per l'autosomministrazione di cocaina.

In questo modo è stato possibile dimostrare come vi fosse un **rinforzamento sinergico tra lo stimolo del cibo e della cocaina nel guidare i comportamenti degli animali, traducibile in una doppia dipendenza da cibo e droga**, e giustificato dall'esistenza di meccanismi di vulnerabilità fisiologica parzialmente sovrapponibili che conducono a comportamenti guidati da forti incentivi. (*Obesità.it*)





Notizie in Rilievo

Farmaci e salute

1. Farmaco contro psoriasi efficace in diabete di tipo 1
2. Casi clinici di Farmacia clinica e terapia: stipsi



Scienza e Salute

3. Il porno è come la droga: crea dipendenza
4. Per il dolore alla schiena una soluzione salina è più efficace degli steroidi.

Prevenzione e Salute

5. C'è una nuova difesa contro la meningite
6. No alla depressione con la dieta sana
7. Per dimagrire basta mezzora di esercizio fisico



Il Proverbio di Oggi

'A carocchia, a carocchia, Pulecenella accirette 'a mugliera

Piccoli danni ripetuti possono provocare grandi sciagure.

IL PORNO È COME LA DROGA: CREA DIPENDENZA

Negli ossessivi, si "accende" la stessa regione cerebrale di alcolisti e tossici

La pornografia può provocare una dipendenza simile a quella della droga o dell'alcol. Gli utenti compulsivi di prodotti hard mostrano gli stessi segni di

dipendenza nella loro attività cerebrale di alcolisti o tossicodipendenti. A rivelarlo è uno studio dell'**Università di Cambridge**.

Il cervello non mente - I ricercatori hanno usato la risonanza magnetica per analizzare l'attività cerebrale di 19 utenti di pornografia che avevano ammesso di avere un problema con la loro abitudine a cercare visioni hard.



Le scansioni cerebrali hanno mostrato che una parte centrale del cervello, la stessa che viene stimolata con la droga o con l'alcol nei tossicodipendenti e negli alcolisti, si "illumina" quando gli utenti di pornografia compulsivi guardano materiale hard. Queste aree del cervello non si attivano nelle persone che non consumano abitualmente od ossessivamente film o pubblicazioni porno.

280 nuove smart drugs - Intanto, sul fronte delle tossicodipendenze, dal 2009 sono state scoperte circa 280 nuove sostanze. Il mercato delle "smart drugs" utilizza principalmente Internet.

In Italia, il Sistema nazionale di allerta precoce ha rilevato anche circa 70 casi di intossicazione acuta che hanno avuto bisogno di cure intensive presso i pronto soccorso, ma si tratta solo della punta dell'iceberg, in quanto la grande maggioranza dei casi non è neppure individuata. (*Salute, Tgcom24*)

SITO WEB ISTITUZIONALE:

www.ordinefarmacistinapoli.it

[iBook Farmaday](#)

E-MAIL: @

ordinefa@tin.it;

info@ordinefarmacistinapoli.it

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



Casi Clinici di FARMACIA CLINICA e TERAPIA: STIPSI

Al fine di fornire alla Categoria una appropriata formazione, saranno inseriti “Casi Pratici” che si verificano quotidianamente in farmacia e affrontati dal punto di vista del Farmacista.

Caso 1. Il sig. Bruno, un uomo di 45 anni. Nelle 2 settimane precedenti ha notato la comparsa di sangue nelle feci e da 3 giorni lamenta continui disturbi addominali. Ha discusso i sintomi con sua moglie, sospettando che fossero accusati dalle emorroidi. Dovendo partire per un viaggio di 6 giorni, il sig. Bruno chiede un parere medico su un trattamento adeguato.



Domanda: quale suggerimento dovrebbe essere dato al sig. Bruno?

Risposta:

- La presenza di sangue nelle feci non rappresenta di per sé un evento necessariamente grave.
- Se il sangue sembra fresco e si vede soltanto sulla superficie delle feci, esso probabilmente proviene dal canale anale o dal colon distale.
- è verosimilmente causato dallo sforzo della defecazione e dal sanguinamento delle emorroidi o ragadi.
- Analogamente se il sangue appare come una macchia o uno striscio sulla carta igienica dopo la defecazione indica la verosimile presenza di emorroidi, in particolare se tale diagnosi è nota da precedenti esami clinici.
- Se il sangue è mescolato con le feci con aspetto nero o catramoso, è possibile che la causa sia più grave
- Più scure sono le feci più probabilità ci sono che sia in atto un sanguinamento del tratto GI superiore o una perdita ampia dall'intestino crasso.
- Se così fossi il paziente dovrebbe sottoporsi ad appropriate indagini cliniche.
- È necessario accertarsi se il sig. Bruno sta assumendo compresse di ferro o di bismuto, che possono causare l'annerimento delle feci.
- Tuttavia, data la comparsa recente dei sintomi e la presenza di dolori addominali che accompagnano la stipsi, è opportuno un approfondimento clinico per escludere patologie allarmanti come un'ostruzione intestinale causata da una neoplasia o da diverticolite.

PER IL DOLORE ALLA SCHIENA UNA SOLUZIONE SALINA E' PIU' EFFICACE DEGLI STEROIDI

Nel trattamento del dolore cronico alla schiena è risultata più efficace una semplice soluzione salina (o fisiologica) che non gli steroidi.



Il dolore alla schiena, quando assume una forma di cronicità, può essere altamente invalidante e ridurre di molto la qualità della vita di chi ne soffre.

Le cure farmacologiche attuali si basano soprattutto sulla **somministrazione dei steroidi** che, tuttavia, sono fonte di preoccupazione tra gli esperti per via dei potenziali effetti collaterali. Tra i numerosi effetti avversi degli steroidi vi sono:

- un **aumento dei livelli di zuccheri nel sangue**, che mettono a rischio i pazienti diabetici;
- una più lenta guarigione delle ferite;
- un aumento del rischio di patologie a carico delle ossa e un'accelerazione nella progressione delle malattie ossee nelle donne anziane.

Il dolore di schiena cronico può essere talmente forte da assumere connotati paralizzanti. Questo, oltre a rendere difficile conviverci, è causa di numerose giornate di lavoro perse ogni anno – con un danno economico oltre che sanitario. La ricerca di un'alternativa efficace e priva di effetti collaterali ha spinto i ricercatori statunitensi a trovare in una **semplice soluzione fisiologica iniettabile la possibile “soluzione”**. L'iniezione del liquido avverrebbe nello spazio epidurale e che si trova intorno al midollo spinale. L'iniezione è risultata efficace nel ridurre il dolore, senza sortire gli effetti collaterali degli steroidi. (Sn)

C'È UNA NUOVA DIFESA CONTRO LA MENINGITE

Aumenta l'arsenale preventivo contro le forme batteriche. Arriva in Italia il vaccino per il meningococco di tipo B

Si abbatte come una tempesta su un bambino piccolo o su un ragazzo fino a un attimo prima perfettamente sani. E nel giro di un giorno o due se li può portare via.

Quando la meningite da meningococco, soprattutto quella di tipo B, si manifesta, può essere già troppo tardi, nonostante una massiccia terapia antibiotica. Nei casi in cui l'infezione non si riconosce e non viene trattata tempestivamente, la letalità può raggiungere addirittura il 50%. Chi ha assistito come familiare o come sanitario a una di queste meningiti fulminanti accoglie con sollievo l'approvazione del nuovo vaccino contro il meningococco B, che finalmente supera l'impotenza della medicina contro questo germe così aggressivo.



Riconoscere prontamente i sintomi della meningite (*infiammazione delle meningi, membrane che avvolgono il cervello e il midollo spinale*) non è facile.

Quante volte un bambino o un ragazzo ha febbre alta e mal di testa, magari accompagnati da vomito o nausea? Come capire quando bisogna correre in Pronto soccorso?

PREVENIRE - «Purtroppo non abbiamo criteri sicuri - ammette Alberto Villani, responsabile del reparto di Malattie infettive all'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, di Roma - **Un segnale d'allarme è l'irrigidimento della parte posteriore del collo, e un segno che la malattia meningococcica sta avanzando è la comparsa di macchie rosse o bluastre sulla pelle.** Ma in questi casi è già tardi. Il sospetto non viene tanto per la febbre alta, che può avere molte altre cause, ma soprattutto per il malessere del bambino, che non sembra più lui, è strano, per esempio straparla».

Segnali comunque generici, ancora meno utili quando si tratta di bambini molto piccoli, sotto i due anni, quelli in cui l'infezione è più frequente. «L'unico modo per proteggerci in maniera efficace dalle meningiti batteriche (quella da meningococco B è solo una delle forme causate da batteri) è pensarci prima, vaccinando i bambini contro tutte le forme per le quali abbiamo a disposizione un vaccino. Ora che è stato approvato anche il vaccino contro il meningococco B abbiamo gli strumenti per prevenirle praticamente tutte».

TRE VACCINI - Le meningiti possono anche essere virali, più frequenti, ma di solito molto meno gravi di quelle batteriche, per cui gli sforzi dei ricercatori si sono concentrati su queste ultime. «**Già da qualche anno possiamo contare su tre vaccini contro meningiti batteriche** - prosegue Villani -. A cominciare dal vaccino contro l'*Haemophilus influenzae* di tipo B, grazie al quale le meningiti che un tempo erano le più comuni tra le forme batteriche sono diventate rarissime. Questo successo è dovuto anche al fatto che questo vaccino è incorporato nella stessa iniezione che protegge da tutte le principali malattie dell'infanzia, la cosiddetta "**vaccinazione esavalente**", e quindi ha raggiunto livelli di copertura altissimi».

Non altrettanto si può dire per ora degli altri due vaccini: quello contro lo *Streptococcus pneumoniae* (anche detto pneumococco) e quello contro il *meningococco C*. Questi due vaccini stanno cominciando a controllare le rispettive infezioni, ma non hanno ancora raggiunto il livello di diffusione sperato. Il vaccino anti-pneumococco, peraltro, è utile non solo nei confronti delle meningiti ma anche contro altre infezioni comuni nei bambini (come otiti o bronchiti) o contro malattie gravi, come sepsi e polmoniti, che spesso colpiscono anche gli anziani.

Ed è proprio, infatti, quella degli anziani l'altra fascia di età cui si raccomanda la vaccinazione per lo *Streptococcus pneumoniae*, tanto più preziosa quanto più si diffondono le "resistenze" agli antibiotici.

90 SIEROTIPI - «Esistono più di 90 sierotipi di pneumococco, ma il vaccino protegge contro i 13 sierotipi responsabili del 90% delle meningiti di questo tipo». Sono davvero poche, quindi, quelle contro cui si resta sguarniti. In quanto al vaccino contro il meningococco C, è raccomandato a livello nazionale dal 2012, mentre un altro vaccino che protegge anche da altri ceppi (*meningococco A, C, W135 e Y*) si usa nei Paesi dove questi sierotipi circolano di più e per i viaggiatori che vi si recano. Tornando al meningococco di tipo B, si può dire che fosse, fino ad ora, "il punto debole" in Italia, in quanto responsabile di più della metà dei casi di infezione batterica, proprio i più violenti: **perché contro questo batterio, fino a poco tempo fa, non si riusciva a ottenere un vaccino?**

«Gli altri vaccini antimeningococcici sono stati prodotti a partire dalla capsula polisaccaridica che riveste questi batteri. Ma questo sistema non funzionava contro il meningococco B, perché la sua capsula contiene elementi presenti anche nell'organismo umano, per cui il sistema immunitario non li riconosce come estranei e li tollera».

NUOVO APPROCCIO - Ci voleva, quindi, un approccio completamente nuovo: la cosiddetta *reverse vaccinology*, per cui non occorre più coltivare virus e batteri in laboratorio, ma basta conoscere la sequenza genetica del microrganismo per produrre le proteine (antigeni), capaci di indurre la risposta immunitaria. Un sistema, questo, che dovrebbe garantire anche una maggiore sicurezza.

«Abbiamo somministrato il nuovo vaccino a 8 mila lattanti e 6 mila ragazzini di 11 anni - e in tre anni non abbiamo osservato alcun effetto collaterale se non il tipico rialzo febbrile che passa spontaneamente o con il paracetamolo». Eppure, il comitato britannico incaricato di valutare l'opportunità di una vaccinazione a tappeto con il preparato anti-meningococco B ha espresso per ora parere sfavorevole: in tempi di vacche magre, qualunque sia il costo di mercato del nuovo vaccino, il rapporto costo-beneficio non la giustifica. Almeno in Gran Bretagna.

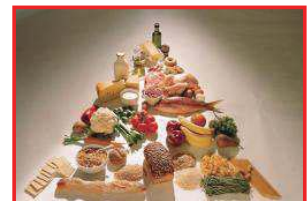
CASI IN ITALIA - Anche in Italia i casi di infezione grave da meningococco B non sarebbero moltissimi: **una cinquantina quelli accertati nel 2012**. «Ma indipendentemente dal numero complessivo di infezioni da meningococco di tipo B, non è accettabile che oggi in Italia anche un solo bambino possa morire per una malattia evitabile grazie a un vaccino - o che, pur sopravvivendo alla malattia, ne porti i segni per tutta la vita (accade a quasi il 30% di chi supera l'infezione) con gravi disabilità, dalla sordità, alla difficoltà di linguaggio, al ritardo mentale». Nel decidere se introdurre questa vaccinazione nei calendari vaccinali e nei Livelli essenziali di assistenza occorrerà tener conto anche di questi costi sanitari e sociali. (*Salute, Corriere*)

NO ALLA DEPRESSIONE CON LA DIETA SANA

In particolare, i frutti di bosco aiutano contro il "male di vivere"

Un'alimentazione sana può ridurre i sintomi della depressione. Al contrario, affogare i dispiaceri nel cibo e mangiare male accentua notevolmente il disturbo. Lo dimostra uno studio condotto dalla *University of Eastern Finland*.

Frutta come antidoto al malumore - La ricerca è stata portata avanti su 2000 uomini di mezza età. In una nota dell'università viene precisato che alcuni cibi in particolare danno giovamento a chi è depresso: *verdura, frutti, soprattutto di bosco, pollame, pesce e formaggi magri*. Anche gli *alimenti ricchi di folati sono correlati con un calo dei disturbi*. Li contengono le verdure, i frutti di bosco, i cereali integrali, la carne e il fegato.



Junk food sotto accusa - Al contrario i cibi spazzatura, o junk food, ovvero quelli grassi, incluse salsicce e tutti gli insaccati, dolci, snack, bevande zuccherate, brioches e patatine fritte sono correlati con un peggioramento dei sintomi. Anu Ruusunen, che ha diretto lo studio, conclude: "Anche una riduzione del peso corporeo è correlata con una diminuzione dei sintomi nei soggetti in sovrappeso e obesi". (*Salute, Tgcom24*)

SCIENZA E SALUTE**PER DIMAGRIRE BASTA MEZZORA DI ESERCIZIO FISICO**

Secondo uno studio danese un esercizio moderato fa dimagrire di più. Oltre a dare un maggior benessere, persino psicologico

Uno studio danese rivela che **si perde più peso facendo attività fisica per solo mezzora al giorno piuttosto che sottoponendosi a un esercizio prolungato e stressante.**

Sorprendentemente i ricercatori scandinavi hanno osservato infatti che chi si attiene ai trenta minuti di attività quotidiana ha un calo del peso superiore di circa un terzo rispetto a chi si esercita per il doppio del tempo.

La spiegazione? *Trenta minuti lasciano maggiori energie e motivazioni, mentre un allenamento pesante rischia di lasciare semplicemente svuotati.*

I DATI - Lo studio, promosso dall'università di Copenhagen e pubblicato sullo *Scandinavian Journal of Public Health*, ha coinvolto 60 uomini danesi moderatamente sovrappeso, ma in buone condizioni di salute, dividendoli successivamente in due gruppi e monitorandoli per 13 settimane.

- *I gruppo svolgeva un'attività fisica di circa 30 min. tutti i giorni distribuita tra jogging e cyclette,*
- *Il gruppo si allenava allo stesso modo per circa un'ora.*



A conclusione della sperimentazione i ricercatori hanno notato che **i primi, nonostante l'esercizio ben più morbido, erano dimagriti di 3,6 chili contro i 2,7 persi dagli "sfegatati".**

È curioso infatti il lato psicologico del test, che ha evidenziato **una propensione a vivere in modo più sano ed equilibrato da parte del gruppo più morigerato nell'esercizio:**

- *i primi dopo la mezz'ora di jogging avevano voglia di fare le scale a piedi e di portare il cane a fare una passeggiata extra,*
- *i secondi giacevano invece sul divano senza forze né buone intenzioni e questo probabilmente spiega il perché un'attività di 30 min. porti a un maggior benessere rispetto a uno sforzo doppio.*

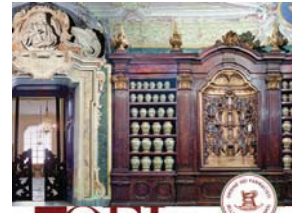
ALTRI STUDI -A conclusione della ricerca si può dire che l'orientamento degli specialisti è ormai verso la moderazione: addio all'aerobica anni Ottanta che non a caso è costata anche più di un infarto a chi la praticava con i ritmi forsennati di un tempo. Oggi è il tempo della moderazione, al motto di "meglio poco e sempre, che troppo ogni tanto". E soprattutto si conferma quanto avevano già intuito gli antichi romani, che con il loro *mens sana in corpore sano* avevano sintetizzato al meglio tutte le possibili considerazioni successive, scoprendo molto tempo prima che corpo e mente non sono due entità differenti, ma si influenzano e sono importanti entrambe. (*Salute, Corriere*)

FARMACO contro PSORIASI EFFICACE in DIABETE di TIPO 1

Un farmaco comunemente usato per la psoriasi e' risultato promettente nel trattamento del diabete di tipo 1.

Si tratta di una condizione auto-immune nella quale il corpo attacca per errore le cellule del pancreas che producono insulina provocando un deficit di questo ormone e una regolazione erronea del livello di zuccheri nel sangue. Gli scienziati hanno esaminato gli effetti su questo disturbo del farmaco **Alefacept**, usato con successo contro la psoriasi, che a sua volta è una patologia auto-immune.

Risultati: **l'alefacept agisce su specifici tipi di cellule T**, un tipo di globuli bianchi, che sono coinvolte negli attacchi che il corpo compie per errore contro se stesso. Il diabete di tipo 1 coinvolge proprio le cellule Tem e Tcm, che attaccano le cellule che producono insulina nel pancreas. **I volontari che ricevevano l'alefacept mostravano di preservare la secrezione dell'insulina, laddove questa si riduceva nel gruppo che aveva ricevuto un placebo.** (*Agi*)



AVVISO

1. CORSI ECM: Aspetti pratici in tema di patologie vascolari

Notizie in Rilievo

Farmaci e salute

2. Casi clinici di Farmacia clinica e terapia: Emorroidi

Farmaci e salute

3. La graviola anticancro? Una bufala



Scienza e Salute

4. Il nuovo naso ricresce... in fronte
5. La pipì ha un cattivo odore? Scopri le possibili cause
6. La 'microelettronica' entra nel corpo umano
7. Melanoma: record di casi a Torino, migliora diagnosi e cura

Prevenzione e Salute

8. Sistema immunitario: per rinforzarlo, uva rossa e mirtilli
9. Se il gatto di casa starnutisce, può contagiarci?



Il Proverbio di Oggi

'A o tirchio pare ca 'o culo l'arrobba a cammisa

Al tirchio sembra che il suo sedere gli ruba la camicia.

CORSI ECM: ASPETTI PRATICI IN TEMA DI PATOLOGIE VASCOLARI

Stasera presso la sede dell'Ordine si terrà un corso rivolto alle patologie vascolari

Nel corso dell'evento è possibile effettuare in sede, a livello degli **arti inferiori, valutazioni diagnostiche mediante eco-color Doppler**. Nel corso della serata sarà offerto un buffet.

Come partecipare: si può partecipare prenotandosi attraverso il sito web dell'Ordine o direttamente in sede all'atto del corso.

IL NUOVO NASO RICRESCE... IN FRONTE

Chirurgia avveniristica in Cina per sostituire l'organo distrutto in un incidente

Medicina fantascientifica in Cina con un **naso** cresciuto direttamente **nella fronte**. Xiaolian, un uomo cinese di 22 anni, a seguito di un incidente nell'agosto del 2012 ha avuto un trauma nasale. Dopo diversi mesi l'infezione ha corroso la cartilagine del naso. A seguito di ciò, l'unica alternativa per i chirurghi è stata far crescere un nuovo naso per rimpiazzare il vecchio.



Operazione pionieristica - Questo è stato fatto sviluppare piazzando un espansore della pelle nella fronte, tagliandola nella forma di un naso e impiantando la cartilagine dalle costole. I chirurghi assicurano che il nuovo naso è in buona forma e che l'intervento di trapianto, al posto giusto, sarà portato avanti presto. *(Salute, Tgcom24)*



Casi Clinici di FARMACIA CLINICA e TERAPIA: EMORROIDI

Al fine di fornire alla Categoria una appropriata formazione, saranno inseriti “Casi Pratici” che si verificano quotidianamente in farmacia e affrontati dal punto di vista del Farmacista.

Caso 1. Il sig. **Bruno**, racconta. Soffro di emorroidi, che fino ad ora non mi hanno dato grossi problemi. Da un mesetto invece ho sanguinamento che finisce con l'uso delle creme, ma continua il prurito e il bruciore. Effettuata visita proctologica il medico ha detto che ho le **emorroidi** interne molto infiammate, e mi ha dato una cura: Hamolind per 2 mesi, iniziata ieri.

Nei giorni precedenti la visita ho messo supposte **proctosedyl** ed il sanguinamento era finito. Questa mattina di nuovo tracce di sangue.



Domanda: *E' normale questo sanguinamento ad intermittenza o mi devo preoccupare?*

Risposta:

- Nel sanguinamento rettale (più o meno intermittente) l'aspetto fondamentale è chiarire la diagnosi in maniera più dettagliata, cosa che verosimilmente le indicherà di effettuare il Proctologo al quale si è affidata, dopo che la fase acuta della malattia emorroidaria sarà superata (situazione che può anche essere l'unica causa del sanguinamento anche "intermittente").

SISTEMA IMMUNITARIO: PER RINFORZARLO, UVA ROSSA E MIRTILLI

Alla base del meccanismo c'è l'interazione di due composti naturali con la vitamina D il resveratrolo

L'uva rossa e i mirtili possono migliorare la funzionalità del **sistema immunitario**: a sostenerlo è uno studio pubblicato su [Molecular Nutrition and Food Research](#) secondo cui il **resveratrolo** contenuto nell'uva rossa e lo **pterostilbene** dei mirtili sarebbero in grado di fortificare il sistema immunitario "innato", ovvero la prima difesa dell'organismo contro le infezioni batteriche, indispensabile per la sopravvivenza.

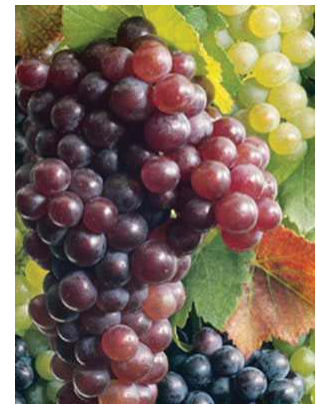
In particolare i ricercatori guidati da Adrian Gombart hanno scoperto che le due sostanze aumentano l'espressione del **gene Camp**, già noto per il suo ruolo chiave nell'attivazione del sistema immunitario innato, **interagendo con la vitamina D**, che funge da "potenziatore": *sembra che l'interazione del resveratrolo e dello pterostilbene con questa vitamina abbia infatti un impatto maggiore sul sistema immunitario rispetto all'azione dei singoli composti separatamente.*

Lo studio è stato condotto in laboratorio esaminando l'attività di **446 composti su colture cellulari**, e non prova quindi che si potranno ottenere gli stessi risultati mediante l'assunzione delle due sostanze attraverso l'alimentazione. Di certo, però, apre la strada a nuove ricerche per l'esame approfondito di questi principi attivi che in futuro potranno essere impiegati per rinforzare il sistema immunitario.

"In uno studio condotto su centinaia di sostanze, solo queste due sono risultate adatte. **La loro sinergia con la vitamina D nell'aumentare l'espressione genica di Camp è significativa e intrigante.** Si tratta di un'interazione interessante", spiega Gombart.

Il resveratrolo e il gene Camp, sono già noti alla comunità scientifica: il primo in quanto coinvolto nel miglioramento della salute **cardiovascolare**, nella prevenzione dei tumori e nella riduzione delle **infiammazioni**; il secondo per il ruolo chiave che gioca nel **sistema immunitario innato**.

(Salute, Sole24ore)



LA PIPÌ HA UN CATTIVO ODORE? SCOPRI LE POSSIBILI CAUSE

Infezioni, alimentazione, malattie... Ecco come interpretare le più comuni anomalie nelle urine

Di **norma dovrebbe essere limpida, di colore giallo paglierino, inodore**. Ma può capitare che la pipì, il liquido prodotto dai [reni](#) durante il processo di filtraggio del sangue, abbia un odore sgradevole. Si tratta di un sintomo che può dipendere da numerosi fattori, molto diversi tra loro: alcuni del tutto innocui, come l'assunzione di alcuni cibi o di alcune medicine, altri che dovrebbero suonare come un campanello d'allarme. Ecco le cause più frequenti.



Alimentazione: In molti casi, *l'odore sgradevole della pipì può semplicemente dipendere dall'alimentazione*. Se i liquidi introdotti sono troppo scarsi, la pipì ha infatti un odore più intenso, a causa della maggiore concentrazione di metaboliti (le scorie).

Anche alcuni cibi, tra cui **asparagi, cavolfiori, aglio, possono conferire alla pipì un odore molto forte e sgradevole**. Nel caso degli asparagi, in particolare, l'odore è determinato dall'*acido aspartico* e da alcuni *gruppi sulfurei contenuti nell'ortaggio*.

Infine, un eccessivo consumo di integratori *a base di vitamina B6 e di acido lipoico* (una vitamina non essenziale), così come l'assunzione di alcuni antibiotici, come per esempio *amoxicillina, ampicillina, ciprofloxacina*, possono essere causa di urine maleodoranti. In tutti questi casi, l'odore sgradevole delle urine non è correlato a patologie.

Infezioni : Nel caso di [cistiti](#), [pielonefriti](#) (infezioni renali), [uretriti](#) (infezioni dell'uretra, il piccolo canale che consente all'urina di fuoriuscire), l'odore è causato da alcuni batteri, come *Proteus, Pseudomonas, Providencia, Morganella*, che trasformano l'[urea](#) (una componente dell'urina) in ammoniaca. Ecco perché, in questi casi, l'odore caratteristico è quello di ammoniaca o di candeggina. Soprattutto negli anziani, si può anche avvertire un odore di birra fermentata.

Malattie: L'odore delle urine può anche essere associato a insufficienza epatica, determinata da varie patologie croniche del fegato, o a fistola retto-vaginale (una connessione tra la parte inferiore dell'intestino e la [vagina](#)).

Tra le cause c'è anche la *chetoacidosi diabetica*, una complicanza del [diabete](#) provocata da carenza di [insulina](#): in questo caso, le urine hanno un odore dolciastro, simile all'acetone. Più rare, ma assai caratteristiche, sono la leucinosi, la trimetilaminuria, la [fenilchetonuria](#).

Si tratta di tre patologie metaboliche, in cui alcuni [aminoacidi](#) non vengono assimilati dal corpo e perciò si accumulano. Le urine, in cui convogliano le sostanze di scarto, odorano rispettivamente di sciroppo d'acero, di pesce, di topo (quest'ultimo è un odore sgradevole e caratteristico, pungente e muschiato).

Cosa fare: Se l'odore sgradevole si manifesta saltuariamente e scompare nell'arco di 48 ore non c'è da preoccuparsi.

Se invece persiste per tre o quattro giorni è opportuno rivolgersi al medico di famiglia, che prescriverà l'[esame completo delle urine](#) e l'urinocoltura. Il primo riguarda la parte chimico-fisica delle urine (colore, volume, aspetto, pH...), la seconda consente invece di individuare un'eventuale infezione batterica o fungina. Se quest'ultimo esame risulta positivo, si effettua l'[antibiogramma](#), un test che permette di valutare la sensibilità di un batterio a un determinato antibiotico, in modo da prescrivere il farmaco appropriato a contrastare la specifica infezione. Per indagini più approfondite, il consiglio è quello di rivolgersi allo specialista urologo. (OK Salute e benessere)

LA GRAVIOLA ANTICANCRO? UNA BUFALA

Umberto Veronesi spiega perché le voci che circolano sul web sui poteri antitumorali del frutto tropicale non hanno fondamento

La **graviola**, simile a un melone verde spinoso, con la polpa gialla, è un frutto gustoso, ma da qualche tempo il nome è diventato sul web sinonimo di cura anticancro. Tutto nasce dalle sostanze contenute soprattutto in foglie e corteccia della pianta, tipica delle foreste tropicali asiatiche e sudamericane: sono **cis-annonina** e **acetogenine**, che hanno dimostrato in vitro la capacità di danneggiare alcuni tipi di cellule cancerose.

È bastato questo per far fiorire la leggenda, su siti e social network, che la graviola sarebbe in grado di agire sui tumori meglio della **chemioterapia** e che siano le case farmaceutiche a boicottarne l'uso. La verità è che non esistono ricerche su larga scala che convalidino le proprietà antitumorali di questa pianta sugli uomini.

«Sulle **supposte capacità curative della graviola contro il cancro sono in atto alcuni studi che non hanno dato risultati positivi**», ha scritto il grande oncologo Umberto Veronesi.

«**Sono invece provate altre virtù della pianta: ha proprietà antipiretiche, decongestionanti e digestive**».

È solo per questi usi, dunque, che può aver senso assumere gli integratori in capsule e compresse a base di graviola venduti in erboristeria. (OK, Salute e Benessere)

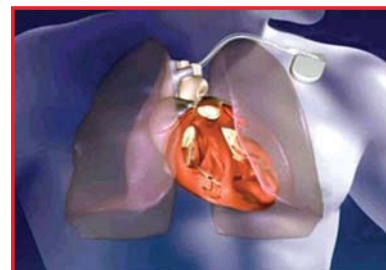


LA 'MICROELETTRONICA' ENTRA NEL CORPO UMANO

Da suture smart a cerotti che regolano il battito del cuore

Una 'pellicola' che avvolge il cuore pronta a intervenire in caso di malfunzionamenti o una 'navicella' capace di rilasciare principi attivi direttamente dove serve evitando il sistema immunitario sembrano usciti dalla penna di uno scrittore di fantascienza ma sono ormai realtà.

"Questo permette di farli aderire alla maggior parte degli organi del corpo, compresa la pelle, il cuore e il cervello - spiega Rogers - l'adesione avviene grazie a deboli interazioni elettriche, il che permette che i dispositivi seguano i movimenti naturali senza nessuna costrizione". Un'applicazione di questo tipo di dispositivi è appunto il 'pericardio sintetico', un 'cerotto' che può ricoprire tutte e quattro le camere dell'organo trovando i segni premonitori delle aritmie.



La pellicola è stata già testata sia su animali che cuori umani espianati, e un giorno potrebbe essere in grado anche di rilasciare delle piccole scariche elettriche agendo da defibrillatore. Il laboratorio di Rogers ha anche già realizzato dei 'tattoos' di questo tipo da applicare sulla pelle per tenere sotto controllo parametri come idratazione e tasso di zuccheri ad esempio negli atleti.

Agendo sui nanomateriali usati, continua l'esperto, che ha già fondato cinque start up basate sulle proprie scoperte, si possono poi ottenere delle 'toppe' in grado di scomparire dopo un periodo che va da qualche ora a diversi giorni.

Una applicazione, già testata su topi e in provetta, è un *filo per suture fatto di magnesio, silicio e seta che è in grado di capire se è in atto un'infezione e di uccidere i batteri con l'elettricità*. Utilizzando diversi strati di nanomateriali invece, è possibile realizzare dei 'trasportatori' di farmaci che a seconda del numero di 'fette' possono impiegare da pochi giorni a diverse settimane. In questo caso per 'ancorarli' al sito dove serve la medicina si usano delle molecole che 'riconoscono' ad esempio la presenza di un tumore. "Questi sistemi - possono agganciare le cellule sia in vivo che in vitro, e manipolare il loro comportamento". (Salute e Benessere)

SCIENZA E SALUTE

MELANOMA: RECORD DI CASI A TORINO, MIGLIORANO DIAGNOSI E CURA

Napoli, Sassari e Ragusa le città in cui l'incidenza è minore

Triste primato per la città di Torino: secondo i dermatologi il capoluogo piemontese è la prima città italiana in quanto a **diagnosi di melanoma**. Se, infatti, nella Penisola viene diagnosticata una media di 12 nuovi casi ogni 100 mila abitanti, a Torino il tasso d'incidenza è di 17 casi ogni 100 mila abitanti per gli uomini e di 19 casi ogni 100 mila abitanti per le donne. Va poco meglio alle città del nordest e le province del Veneto. Quest'ultima è in assoluto la Regione con il maggior n. di casi di melanoma, mentre **al Sud la situazione è migliore e i tassi più bassi sono registrati a Napoli, Sassari e Ragusa**. Oggi grazie alle nuove tecniche di **dermoscopia in epiluminescenza** le diagnosi di sospetto melanoma risultano corrette nel 92% dei casi ed è possibile scongiurare eventuali rimozioni inutili di nei benigni.

Allo stesso tempo, anche la **terapia** ha fatto grandi passi in avanti grazie all'utilizzo di farmaci come l'**ipilimumab**, che attiva il sistema immunitario contro le cellule tumorali, e il **vemurafenib**, che riconosce specificamente una mutazione presente sulle cellule tumorali di alcuni pazienti.

La principale arma contro il melanoma resta la prevenzione primaria, cioè la limitazione dell'esposizione alla luce naturale e a quella delle **lampade abbronzanti**. I dermatologi ricordano che il rischio di melanoma aumenta del 70% se in giovane età si ricorre abitualmente all'abbronzatura artificiale, ma che anche l'esposizione eccessiva alla luce del sole può danneggiare pericolosamente la pelle. (*Salute, Sole24ore*)



SE IL GATTO DI CASA STARNUTISCE, PUÒ CONTAGIARCI?

Gatto e padrone hanno il raffreddore? Di sicuro non se lo sono "passato": gli agenti infettivi non sono gli stessi.

Una possibilità remota può esserci solo con un batterio, la *clamidia*, che nel gatto può dare raffreddore. Ma uomo e animali domestici possono trasmettersi altre malattie (zoonosi). In Europa sono poche, e interessano soprattutto i bambini (i più a contatto con terra e sabbia) e chi ha basse difese immunitarie. La **linforeticolosi** si contrae con il graffio del gatto, altre malattie ci possono contagiare in modo più subdolo.

Le larve dei vermi parassiti echinococco e toxocara, ad es., possono trovarsi nelle feci dei cani; questi, leccandosi, le trasportano sul pelo e quindi le passano a noi quando li carezziamo. Ne sono colpiti organi importanti, tra cui il cervello. Direttamente, o da oggetti che sono stati a contatto con animali malati o portatori sani, si contraggono la tigna, malattia fungina della pelle, e la rogna, causata da piccoli acari.

La **toxoplasmosi**, dovuta a un protozoo, è grave solo per le persone con scarse capacità di difesa e diventa pericolosa in gravidanza. Si contrae dalle feci del gatto malato o ingerendo carni crude.



Laviamoci le mani! La **leishmaniosi** passa dal cane all'uomo con la puntura di un pappatacio, la **filaria** con le punture di zanzara. Le urine di cane e gatto trasmettono la **leptospirosi**, che può essere anche mortale. La **salmonellosi** talvolta viene da cani, tartarughe e criceti.

L'**ornitosi** è portata da piccioni, pappagalli e canarini, che disperdono nell'aria l'agente infettivo. Ci difende il rispetto di norme elementari: la pulizia in casa, lavare bene le verdure crude, fare le visite e le vaccinazioni dal veterinario, lavarsi le mani dopo aver toccato gatto o cagnolino e sempre prima di mangiare, non farsi leccare il viso. (*Focus*)



Notizie in Rilievo

Farmaci e salute

1. Il rischio di artrite reumatoide diminuisce con l'assunzione di Omega-3

Alimenti e salute

2. Acne, attenzione a cosa mangiamo!
3. Troppa caffeina in pubertà "blocca" il cervello



Scienza e Salute

4. Perché alle donne piacciono gli uomini divertenti?
5. Perché fischiano le orecchie?
6. Medicina estetica: studio Gb, rischio infezione ritocchi con aghi
7. Muovere la mano (di un altro) solo con il pensiero: adesso è possibile

Patologia e Salute

8. Sete e urina abbondante: i sintomi del diabete di tipo I



Il Proverbio di Oggi

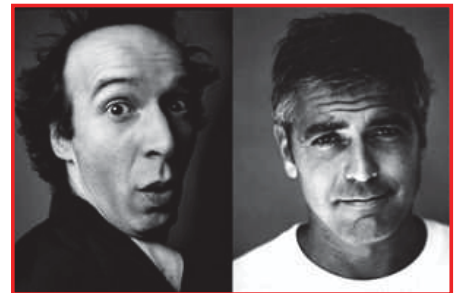
**'A femmena pè ll'ommo addeventa pazza,
l'ommo p' 'a femmena addeventa fesso**

Ci sono uomini che per una donna si rimbecilliscono

PERCHÉ ALLE DONNE PIACCIONO GLI UOMINI DIVERTENTI?

Da un punto di vista evolutivo, la donna è più esigente dell'uomo nella scelta del partner perché spetta a lei il compito di allevare la prole.

Quindi, se lui può "accontentarsi" di una femmina bella e in buona salute (dunque idonea alla riproduzione di figli sani), **la femmina ha bisogno di garanzie più sostanziose, e cioè intelligenza, creatività, apertura mentale.** Requisiti che le persone con senso dell'umorismo in genere possiedono.



**Alle donne piacciono gli uomini divertenti,
agli uomini piacciono le donne che ridono.**

Una ricerca svolta dall'Univ. del Colorado ha dimostrato che **le persone divertenti hanno anche test di intelligenza migliori.** I ricercatori chiesero a un gruppo di volontari di inventare frasi o immagini divertenti. Chi possedeva il QI più alto produsse situazioni più spassose di chi aveva un quoziente intellettivo inferiore.

La simpatia femminile invece.....al contrario, per gli uomini una donna che sa far ridere non è particolarmente attraente. Mentre lo è la donna che ride alle loro battute. Diverse ricerche hanno dimostrato che durante una conversazione fra uomini e donne, le seconde ridono molto di più dei maschi. E poiché la risata è un efficace indicatore di attrazione, in quanto segnala inconsciamente interesse e piacere, gli uomini trovano molto interessanti le donne che ridono. Quindi per entrambi i sessi l'umorismo ha un ruolo importante nel gioco dell'attrazione e del corteggiamento, ma le modalità sono completamente diverse. (*Focus*)



PERCHÉ FISCHIANO LE ORECCHIE?

Il fischio nelle orecchie è una sensazione soggettiva: si percepisce un suono acuto che non è originato dalle vibrazioni di onde sonore esterne ma che nasce nella parte interna dell'orecchio.

Basta un'ostruzione del condotto uditivo dovuta a cerume o a catarro, per generare il fischio.

Muscoli troppo tesi. Se invece il condotto è libero, il fischio è dovuto ai muscoli interni (*stapedio e muscolo tensore del timpano*) che si contraggono per mantenere tesa la membrana timpanica e quindi smorzare le vibrazioni prima che raggiungano la parte più delicata dell'orecchio. A volte però i muscoli si contraggono per spasmi involontari, soprattutto per effetto dello stress.

Quando è colpa di una malattia. Di natura diversa sono i fruscii e ronzii legati alle malattie e che possono derivare da alterazioni della pressione dei liquidi che si trovano nella parte più interna dell'orecchio, da patologie dell'apparato uditivo o del nervo acustico, oppure da difetti circolatori come nell'ipertensione e nell'arteriosclerosi. (*Focus*)



IL RISCHIO DI ARTRITE REUMATOIDE DIMINUISCE CON L'ASSUNZIONE DI OMEGA-3

Un nuovo studio ha dimostrato che una regolare assunzione di acidi grassi Omega-3, all'interno della propria dieta, protegge dall'artrite reumatoide

Un nuovo studio ha dimostrato che **una dieta nella quale abbondano pesce ricco di acidi grassi protegge dall'artrite reumatoide.**

Una regolare assunzione di acidi grassi Omega-3 all'interno della propria dieta si associa ad un 35% di probabilità in meno di contrarre l'artrite reumatoide nel breve termine, arrivando fino ad una diminuzione del rischio di oltre il 50% in caso di consumo prolungato di Omega 3, che si trovano in grande quantità in pesci grassi quali il **salmone e lo sgombrò**.



“L'analisi indica un ruolo potenzialmente importante degli acidi grassi polinsaturi a catena lunga Omega-3 nell'eziologia dell'artrite reumatoide e suggerisce che l'osservanza di alcune regole alimentari relative all'assunzione di pesce possono generare benefici rispetto al rischio di artrite reumatoide” hanno concluso gli autori.

I risultati si allineano a quelli di un altro studio nel quale si evidenziava una riduzione del 20% del **rischio di artrite reumatoide** tra gli uomini e le donne che dichiaravano di mangiare almeno una porzione di pesce grasso al mese.

Fino ad ora però gli integratori a base di olio di pesce erano considerati l'unica fonte di omega 3 chiaramente associata ad un ridotto rischio di artrite reumatoide mentre gli studi sulle fonti alimentari di omega 3 avevano prodotto risultati variabili.

Ora questo studio indica che un'elevata assunzione, superiore a 0,21 grammi al giorno di omega-3 direttamente dal pesce, è associata ad una riduzione statisticamente significativa del rischio di artrite reumatoide. (*Salute, Panorama*)

PATOLOGIA E SALUTE

SETE E URINA ABBONDANTE: I SINTOMI DEL DIABETE DI TIPO I

Colpisce soprattutto bambini e adolescenti. Alito acetico e disidratazione sono altri sintomi importanti

Ogni anno in Italia sono circa 15 mila i nuovi casi di diabete di tipo 1, malattia autoimmune che insorge soprattutto nell'infanzia e nell'adolescenza (perciò è chiamata anche "**diabete giovanile**").

«Le cause del diabete di tipo 1 non sono del tutto chiarite.

Si pensa che questa malattia derivi da un danno provocato alle cellule beta del pancreas, innescato da alcuni ceppi di virus - spiega Carlo Giorda, presidente della Fondazione Associazione medici diabetologi.

In individui con una particolare predisposizione genetica, questo danno indurrebbe il sistema immunitario a reagire in modo eccessivo, arrivando a distruggere le cellule beta del pancreas.

Queste cellule sono deputate alla produzione di un ormone, l'insulina,

che regola l'uso del glucosio da parte delle cellule come fonte di energia. **Il risultato della mancata produzione di insulina è che il glucosio che deriva dagli alimenti e dalla produzione epatica si accumula nel sangue, per poi essere eliminato con le urine, con numerose conseguenze negative per l'organismo».**

Quali sono i sintomi caratteristici?: «Sono diversi i segnali che possono far pensare al diabete di tipo 1, soprattutto quando riguardano un bambino o un adolescente (anche se non mancano i casi in cui la malattia si sviluppa nell'adulto o nell'anziano).

Nel bambino, uno dei primi segni che può far sospettare il diabete è la **pipì a letto**, dopo che il piccolo aveva perso questa abitudine.

Sintomi, in genere, da associare a un possibile diabete sono: **aumento cospicuo della produzione di urina** (sia di giorno sia di notte), **sete continua, disidratazione e alito acetico**. Se non si riconosce subito un'iperglicemia (valori di glucosio nel sangue superiori alla norma), può instaurarsi una chetoacidosi, condizione potenzialmente letale se non si interviene per tempo.

Che cosa si può fare?: «Una volta diagnosticato il diabete di tipo 1 con semplici esami del sangue, bisogna fornire all'organismo l'insulina (per il resto della vita), somministrata con iniezioni sottocute più volte al giorno o con microinfusori.

Occorre calibrare correttamente la quantità di insulina necessaria in relazione a ciò che si mangia e questo può essere fatto solo con l'autocontrollo».

In che cosa consiste l'autocontrollo del diabete?: «Nel misurare più volte al giorno la glicemia con particolari dispositivi, i glucometri, e quindi assumere l'insulina in quantità adeguata.

Non è così facile come può sembrare, soprattutto perché gli interessati sono perlopiù bambini o adolescenti: fondamentale è la collaborazione tra medico, genitori e paziente.

Quasi la metà dei diabetici non ha un buon controllo della glicemia, aumentando così le possibilità di complicanze. L'iperglicemia, alla lunga, può infatti danneggiare i vasi sanguigni, gli occhi, i reni e il sistema nervoso». (*Salute, Corriere*)



ALIMENTI E SALUTE**ACNE, ATTENZIONE A COSA MANGIAMO!**

Tra le cause principali, un'alimentazione a base di cibi ad alto indice glicemico

Chi, nel corso della propria adolescenza, non ha dovuto combattere con l'annoso problema dell'**acne**? **Via quindi con creme al cetriolo, pulizie del viso, saponi allo zolfo e intrugli più o meno efficaci.**

La chiamano acne "giovanile" ma spesso può fare la sua comparsa anche intorno ai trent'anni. **Si tratta di un disturbo legato alla secrezione degli ormoni androgeni** (tipicamente maschili) e, proprio per questo motivo, è molto più diffuso tra gli uomini, ma non di certo assente tra le donne.



Esiste un **legame tra acne e alimentazione**? A quanto pare sì.

Sembra, infatti, che ci sia una **stretta connessione** tra quello che mangiamo e fattori endocrini che portano, poi, allo sviluppo di questa patologia. In particolare, tra le cause principali di tali squilibri, ci sarebbe un'alimentazione a base di cibi ad **alto indice glicemico**, vale a dire la velocità con cui aumenta la concentrazione di glucosio nel sangue (glicemia).

Tale concetto è strettamente collegato all'innalzamento dell'ormone insulina circolante (maggiore è l'aumento di glicemia, maggiore sarà la produzione da parte del pancreas di insulina, per cercare di far rientrare i valori glicemici all'interno di *range* accettabili).

L'**iperinsulinemia** è infatti implicata nel processo di formazione dell'acne, poiché stimola la liposintesi a livello delle ghiandole sebacee della pelle.

Uno studio ha analizzato gli effetti di *un'alimentazione a basso indice glicemico in relazione ai sintomi dell'acne*. Per fare ciò, 32 pazienti di età compresa tra i 20 ed i 27 anni, sono stati divisi in due gruppi:

- il **primo gruppo**, composto da 17 soggetti, è stato sottoposto ad un'alimentazione a basso indice glicemico per 10 settimane,
- il **secondo gruppo**, composto da 15 persone (controllo) ha continuato ad osservare un'alimentazione normale per lo stesso periodo di tempo.

RISULTATI: L'analisi dei risultati ottenuti ha condotto a conclusioni molto interessanti.

Il gruppo osservante un'alimentazione a basso indice glicemico ha registrato una **netta diminuzione di lesioni infiammatorie della pelle** dovute all'acne rispetto al gruppo di controllo, il quale non ha invece registrato importanti riduzioni. Inoltre, sempre nel primo gruppo, è stata registrata anche una **diminuzione delle dimensioni delle ghiandole sebacee**.

Tutto questo dimostra che esiste una significativa e netta correlazione tra il miglioramento dell'acne e un'alimentazione a basso indice glicemico. (*Salute, Tgcom24*)

MEDICINA ESTETICA: STUDIO GB, RISCHIO INFEZIONE RITOCCHI CON AGHI

Botox, filler e tutte le altre pratiche di medicina estetica che prevedono l'uso di un ago potrebbero nascondere rischi di infezione se non vengono seguite tutte le norme igieniche.



Lo afferma l'istituto di vigilanza britannico sulla sanità. L'agenzia ha pubblicato sul proprio sito delle linee guida dedicate ai centri che praticano queste terapie, che ora sono a disposizione del pubblico per i commenti. "Stiamo vedendo - afferma una portavoce al sito della Bbc - un aumento delle infezioni dovute a queste pratiche, e le ultime linee guida sull'uso di aghi risalgono al 2009, quando queste pratiche non erano molto diffuse soprattutto tra gli adolescenti come invece avviene oggi". (*Agi*)

ALIMENTI E SALUTE**TROPPI CAFFÈ IN PUBERTÀ "BLOCCA" IL CERVELLO**

Potrebbe compromettere il corretto sviluppo dell'organo

Il consumo eccessivo di caffeina durante la pubertà potrebbe ridurre il sonno profondo e ritardare lo sviluppo del cervello. Almeno in base a uno studio condotto presso l'Ospedale pediatrico di Zurigo.

Riduzione del sonno profondo - Gli scienziati hanno osservato che presso i roditori durante la pubertà, un consumo eccessivo di caffeina, che corrisponderebbe per un umano a 3-4 tazze di caffè al giorno, conduce a una **riduzione del sonno profondo e a un ritardo dello sviluppo cerebrale**. Il consumo di caffeina fra gli adolescenti è aumentato negli ultimi 30 anni di oltre il 70%, soprattutto a causa delle bibite energetiche che contengono la sostanza eccitante.

Età critica - Presso gli uomini e i ratti, la durata e l'intensità del sonno profondo aumentano durante l'infanzia, così come il numero di sinapsi o connessioni nel cervello, per poi diminuire all'età adulta. Il cervello comincia la maturazione durante la pubertà.

Questa ottimizzazione si verifica probabilmente durante il sonno profondo. Delle sinapsi più importanti vengono consolidate, altre riassorbite affinché la rete diventi più efficace e che le prestazioni del cervello migliorino. (*Salute, Tgcom24*)

**MUOVERE LA MANO (DI UN ALTRO) SOLO CON IL PENSIERO: ADESSO È POSSIBILE**

Messa a punto la prima interfaccia cerebrale uomo-uomo

Comandare il movimento della mano di una persona a centinaia di metri di distanza, con la sola imposizione del pensiero: adesso è possibile, grazie alla **prima interfaccia cerebrale uomo-uomo non invasiva (realizzata, cioè, senza l'inserimento di elettrodi nel cervello)** messa a punto dai ricercatori dell'University of Washington (Usa).

Mentre gli studiosi della Duke University (Usa) hanno dimostrato che è possibile realizzare la comunicazione cervello-cervello tra due topi, e i ricercatori di Harvard (Usa) hanno dimostrato che è possibile fare lo



stesso tra un uomo e un topo, Rajesh Rao e l'italiano Andrea Stocco dell'University of Washington ritengono che **questa sia la prima dimostrazione di interfacciamento tra due cervelli umani**.

Utilizzando una forma di stimolazione magnetica - la **stimolazione magnetica transcranica, che permette di stimolare i nervi senza contatto diretto** - e usando internet per inviare gli stimoli cerebrali, il cervello di Rao ha comunicato con quello di Stocco, che si trovava dall'altro lato del campus dell'università, riuscendo a fargli muovere un dito sulla tastiera di un computer.

"Internet è stato, finora, uno strumento per collegare i computer. Da adesso potrà essere un modo per collegare cervelli. Vorremmo riuscire a trasmettere la conoscenza acquisita da un cervello a un altro cervello". Secondo Stocco in futuro **questa tecnologia potrebbe essere utilizzata dalle persone con disabilità e con difficoltà di comunicazione per manifestare le loro volontà riguardo, ad es., a cibo e acqua, o per permettere a delle persone a terra di aiutare gli assistenti di volo o i passeggeri di un aereo in caso di incapacità del pilota**. Il tutto superando, ovviamente, tutti i disagi legati al parlare due lingue diverse. (*Salute, Sole24ore*)



farmaDAY



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

Anno II – Numero 255

Lunedì 30 Settembre 2013, S. Girolamo, Rachele, Sofia, Sonia

AVVISO

1. Richiedi il nuovo tesserino dell'Ordine

Notizie in Rilievo

Domande e risposta

2. Esistono società senza denaro?

Alimenti e salute

3. Con la gomma da masticare allo xilitolo si previene la carie
4. More e lamponi prevengono anche l'ulcera



Scienza e Salute

5. L'uomo bionico è realtà
6. Italiani e sesso: rapporti nove volte al mese
Ma la durata media è di soli due minuti

Patologia e Salute

7. Come si cura la febbre nei bambini
8. Che cosa si può fare per la rosacea?



Il Proverbio di Oggi

'A monaca dè Camaldoli diceva ca muscio non le piaceva e tuosto le faceva male
Si dice di una persona incontentabile

ORDINE: RICHIEDI IL NUOVO TESSERINO

Tesserino personalizzato su smartcard per tutti gli iscritti all'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli.

Come Richiedere il Tesserino: lo puoi fare attraverso il sito web Istituzionale dell'Ordine (www.ordinefarmacistinapoli.it) tramite la compilazione del modulo di richiesta on-line cliccando sull'immagine del nuovo tesserino ed autenticarsi con le credenziali (*Password, Username*) utilizzate per l'accesso all'area riservata Iscritti e seguire le istruzioni a video.

Il nuovo tesserino è collegato al progetto di trasformazione e modernizzazione dei servizi che l'Ordine sta realizzando grazie ai nuovi processi indotti dall'innovazione tecnologica. Si sta cercando di garantire una serie di servizi e funzionalità efficienti al fine di consentire la completa gestione digitale di tutti i dati e di tutte le informazioni afferenti ad ogni singolo iscritto.

Vantaggi del nuovo tesserino: uno dei vantaggi è basato sulla capacità di rispondere all'interrogazione a distanza da parte di appositi lettori (fissi o portatili) comunicando le informazioni in essi contenute e consentendo, in tal modo, il riconoscimento e la tracciabilità automatica ed immediata di ogni singolo iscritto, al solo avvicinamento, del tesserino ad un lettore.

I nuovi tesserini garantiscono con il supporto di un apposito lettore e del software di gestione, la rilevazione di presenze, il controllo accessi e la gestione di presenze. Per i corsi tenuti dall'Ordine sarà velocizzato il controllo degli accessi grazie al nuovo tesserino contactless che sostituirà di fatto le firme di ingresso ed uscita per tracciare la presenza dei partecipanti.



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



COME SI CURA LA FEBBRE NEI BAMBINI

Non occorre una terapia per far scendere la temperatura se il bambino non è sofferente e gioca tranquillo

Le medicine non si danno per abbassare la febbre, ma solo, quando necessario, per alleviare il malessere del bambino. «Se il piccolo ha 39°C di febbre ma è tranquillo e gioca senza lamentarsi, non occorre nessuna terapia» dice Alberto Tozzi, pediatra dell'Osp. Bambino Gesù di Roma.

«La febbre non è il nemico da combattere, ma una reazione dell'organismo per difendersi dalle infezioni — conferma Marina Picca, presidente della Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche. Va trattata solo quando rende il piccolo sofferente e irritabile, non lo lascia dormire o mangiare normalmente».



I pediatri lo ripetono da anni, ma è difficile scalfire quella che è stata ribattezzata "febbre-fobia", l'idea infondata che l'aumento della temperatura possa provocare danni cerebrali o altre conseguenze gravi. Inutile cercare di abbassarla con spugnature o altri mezzi fisici, che possono irritare ulteriormente il bambino. E se è vero che non va imbacuccato, anche spogliarlo per farlo raffreddare non serve.

LE NUOVE LINEE GUIDA - Tutto questo è ribadito anche dalle nuove Linee guida del NICE, il *National Institute for Health and Care Excellence* britannico: «I due farmaci antipiretici autorizzati nei bambini sotto i sei anni, **paracetamolo** e **ibuprofene**, vanno usati per contrastare il malessere del bambino, e soltanto finché il malessere dura». Il rischio, altrimenti, è di fare più male che bene.

«Anche attenendosi alle dosi consigliate è possibile superare nel corso della giornata la soglia di tossicità». «Oppure, è possibile danneggiare il fegato se si prosegue con le dosi massime consentite per parecchi giorni. Le indicazioni del foglietto illustrativo che raccomandano un **intervallo di 4-6 ore per il paracetamolo e di 6-8 ore per l'ibuprofene non vanno intese nel senso che dopo questo tempo si deve ridare il farmaco, ma solo che lo si può fare se il bambino è di nuovo sofferente**». Viceversa, se il disagio non migliora dopo aver dato uno dei due medicinali, o torna prima che sia trascorso il tempo necessario per una seconda dose, gli esperti inglesi per la prima volta ammettono che si può provare a utilizzare l'altro.

«Ma occorre farlo con cautela, — sottolinea Clavenna — perché in passato sono stati segnalati danni renali». «Inoltre questa alternanza espone al rischio di errori», dice Picca, che raccomanda di non dare comunque mai i due medicinali insieme. «Mai inoltre accorciare il tempo tra le due somministrazioni di uno stesso farmaco — consiglia il farmacologo — perché in questo modo, anche se la dose quotidiana totale resta nella norma, si possono raggiungere picchi di concentrazioni pericolose».

INTOSSICAZIONE - La segnalazione di alcuni casi di intossicazione da paracetamolo ha spinto qualche anno fa l'Aifa a modificare il foglietto illustrativo, che ora fa riferimento sia all'età sia al peso del bambino. «Nel caso in cui vi sia discordanza, quel che conta è il peso» chiarisce il farmacologo Clavenna. «Perché la dose effettiva assorbita sia quella prevista è preferibile dare questi medicinali per bocca — aggiunge la pediatra Marina Picca — riservando le supposte ai casi in cui il vomito impedisce la somministrazione orale».

I due farmaci se usati bene sono molto sicuri, sebbene la Food and Drug Administration americana abbia segnalato rarissime, ma gravi, reazioni cutanee da paracetamolo, mentre l'**ibuprofen** può provocare qualche disturbo gastrico, come tutti gli antinfiammatori. (*Salute, Corriere*)

PATOLOGIA E SALUTE**CHE COSA SI PUÒ FARE PER LA ROSACEA?**

Contro il «rossore» poco sole, acqua tiepida e niente alcolici. In alcuni casi può essere utile anche il bisturi.



Una volta era considerata l'acne degli adulti, ma non è così. **La rosacea è una dermatite infiammatoria che non comporta la presenza dei comedoni tipici dell'acne.** È chiamata anche *couperose* per l'arrossamento della cute nelle fasi iniziali. «Si stima che interessi l'1% della popolazione, soprattutto tra i 40 e i 60 anni» spiega **Stefano Veraldi**, prof. associato della Clinica dermatologica dell'Università di Milano.

Come si riconosce la rosacea? : «All'inizio con arrossamento della cute e dilatazione dei capillari (*teleangectasie*) soprattutto su guance, naso e fronte. Chi ne soffre può presentare anche *eritrosi*, cioè arrossamenti che dapprima vanno e vengono e poi diventano persistenti. In taluni casi si formano papule prima e pustole poi. Le pustole, diversamente da quanto avviene nell'acne, però, sono prive di batteri patogeni. Nelle forme più gravi, e più rare, nonché più comuni negli uomini, c'è un ispessimento (ipertrofia) dei tessuti, che a volte diviene molto evidente sul naso, che si presenta gonfio e con superficie irregolare (*rinofima*). Infine, in rari casi si possono avere complicazioni oculari».



Quali sono le cause della rosacea? «Le cause non sono ancora chiare. Al suo sviluppo concorrono fattori diversi tra cui disturbi della microcircolazione, familiarità, proliferazione sulla cute di un particolare acaro (*Demodex folliculorum*), fattori ambientali (*esposizione al sole, sbalzi di temperatura*), psicologici e immunologici».

Come può essere curata? «Innanzitutto non sottovalutandola, perché è più facile intervenire con successo quando la rosacea è in fase iniziale. L'approccio varia a seconda della gravità. Nelle forme lievi si predilige un trattamento locale in genere con **retinaldeide**, un **derivato della vitamina A**. Altri farmaci topici di comune utilizzo nelle fasi intermedie sono **metronidazolo, acido azelaico** e **azeloglicina**, che agiscono anche nei confronti del *Demodex folliculorum*.

Il Demodex, in chi soffre di forme particolarmente infiammatorie, è presente sulla cute in quantità superiori alla norma. Nelle forme moderate si possono usare anche alcuni antibiotici orali (soprattutto tetracicline e macrolidi). L'**isotretinoina** orale viene in genere riservata alle forme gravi.

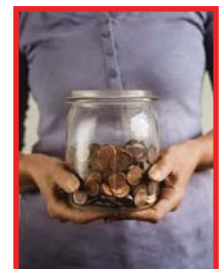
La chirurgia può rendersi necessario in casi importanti di rinofima, mentre il laser vascolare può essere d'aiuto per le *teleangectasie*».

Consigli generali da seguire per chi ne soffre? «Limitare l'esposizione al sole e farlo sono dopo aver applicato fattori di protezione, non bere alcolici, evitare gli sbalzi di temperatura, lavarsi il viso con acqua tiepida o fresca, usare detergenti specifici per la malattia, **non usare cosmetici contenenti alcol, mentolo e prodotti grassi in generale**». (*Salute, Corriere*)

ESISTONO SOCIETÀ SENZA DENARO?

No, non esiste alcuna nazione che non abbia denaro da utilizzare per le forme di scambio commerciale, sia all'interno sia con l'estero.

Sappiamo che esistono alcune tribù (es, in Amazzonia) dove il baratto è ancora in uso e dove il denaro non viene utilizzato anche perché non sono praticati scambi commerciali con altri popoli o nazioni. Il concetto è noto. Tuttavia, *anche queste popolazioni fanno che il denaro esiste e quale ne sia l'uso, dal momento che sono entrate in contatto con "civiltà" che utilizzano i soldi in contanti, le carte di credito e altri moderni strumenti di scambio.* (*Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

ITALIANI E SESSO: RAPPORTI NOVE VOLTE AL MESE MA LA DURATA MEDIA È DI SOLI DUE MINUTI

Nonostante il primato, una ricerca evidenzia come i rapporti sessuali made in Italy creino frustrazione nella coppia: l'eiaculazione precoce resta il problema numero uno.

Con una media di **nove rapporti sessuali al mese**, gli italiani si attestano tra i più assidui amanti al mondo. Un dato per dire la verità non troppo esaltante, ma pur sempre superiore alla media globale. Il primato nasconde però un retroscena: *una coppia su quattro afferma di non riuscire a oltrepassare i due minuti di durata*. Queste "micro-prestazioni" sono spesso fonte di tensione tra i partner, al punto da scatenare gravi conseguenze sulla vita di coppia e indurre all'infedeltà. Una ricerca condotta da *DoxaPharma* ha rivelato che il 70% dei nostri connazionali si sente insoddisfatto, se non frustrato, della propria attività sotto le lenzuola.

L'ostacolo numero uno sembra essere l'eiaculazione precoce, il disturbo più diffuso tra gli uomini: *"Lui diventa insicuro e perde l'autostima – spiega Vincenzo Mirone, Segretario Generale della Società Italiana di Urologia - lei invece reagisce con rabbia e aggressività*. Tutto ciò crea tensioni che possono portare alla crisi della coppia". Una questione che oltre a minare la relazione crea forte imbarazzo, infatti solo un uomo su dieci sceglie di affrontare il problema rivolgendosi al medico, molto più semplice - ma non altrettanto efficace - affidandosi alle ricerche fai-da-te online. (*Salute, Tgcom24*)

**SCIENZA E SALUTE**

L'UOMO BIONICO È REALTÀ

Innestato per la prima volta nell'uomo un arto artificiale meccanizzato comandato direttamente dal pensiero

Zac Vawter è un trentunenne americano che ha perso una gamba, dal ginocchio in giù, in un incidente stradale mentre sfrecciava a bordo della sua motocicletta quattro anni fa. Ora può camminare, salire le scale, perfino fare qualche corsetta: grazie alla sua nuova **gamba bionica che controlla direttamente e solamente con il pensiero**. È il primo uomo con un arto artificiale meccanizzato e comandato direttamente dal cervello.

La protesi, è stata creata ed innestata sul paziente al [Rehabilitation Institute of Chicago](#). Gli scienziati hanno usato una tecnica innovativa che consente di muovere l'arto grazie a sensori posti sugli **stessi nervi rimasti dopo l'amputazione** e che sono stati rinvigoriti e "ricablati" chirurgicamente, come spiegato sull'ultimo numero del *New England Journal of Medicine*.

Così a Zac **basta pensare di compiere un movimento** per riprodurlo sulla protesi, **proprio come se avesse ancora la gamba**: la protesi bionica "legge" le contrazioni muscolari inviate alle terminazioni nervose, trasformandole in impulsi elettrici per i due motori che azionano l'arto artificiale.

Prima dell'impianto il paziente ha dovuto però passare ore ed ore con sensori collegati alla coscia, per "insegnare" all'arto robotico come **interpretare gli impulsi neurali pensati nel suo cervello e convertirli in corrette stimolazioni motorie**. Adesso Zac è finalmente in grado di muoversi con pochissimo margine di errore, grazie alla sua cyber-gamba, che gli consente anche di compiere azioni, come appunto salire le scale, impossibili per altre persone con protesi normali. (*Salute, Panorama*)



ALIMENTI E SALUTE

CON LA GOMMA DA MASTICARE ALLO XILITOLO SI PREVIENE LA CARIE

L'utilizzo delle gomme da masticare contenenti xilitolo è uno strumento integrativo per la prevenzione dalla carie.

Lo ha dimostrato uno studio realizzato dall'Univ. degli Studi di Milano con il proprio Centro di Collaborazione OMS per l'Epidemiologia e l'Odontoiatria di Comunità e l'Istituto di Clinica Odontoiatrica dell'Università degli Studi di Sassari con il parziale supporto di Perfetti Van Melle.

Lo **xilitolo**, è un *edulcorante di origine vegetale utilizzato come sostituto dello zucchero e fa parte di un gruppo di sostanze non cariogene che hanno la peculiarità di non essere fermentate dai batteri del cavo orale e, quindi, di non consentire la formazione degli acidi che corrodono lo smalto*. In particolare, lo xilitolo è considerato anche cario-protettivo perché svolge un'azione specifica contro gli *streptococchi del gruppo mutans*, batteri collegati allo sviluppo della carie.

Nello studio, durato 2 anni, è stato condotto su 176 bambini, fra i 7 e 9 anni, ad alto rischio di carie, divisi in due gruppi:

- in uno (**gruppo xilitolo**) hanno masticato chewing gum senza zucchero contenenti xilitolo,
- nell'altro (**gruppo controllo**) hanno masticato gomme senza zucchero non contenenti xilitolo,

in entrambi i casi in aggiunta alle pratiche fondamentali di igiene orale.

Risultati: Alla fine del periodo di masticazione (6 mesi), i bambini del gruppo xilitolo avevano meno streptococchi nella saliva e una placca con minore capacità di generare acidi.

Terminati i primi sei mesi, la prevenzione della carie è stata affidata, sostanzialmente all'uso di spazzolino e dentifricio al fluoro.

Dopo due anni, un tempo sufficiente per lo sviluppo di carie, nel gruppo controllo, il 16,66% dei bambini aveva nuove carie dello smalto, mentre per il gruppo xilitolo questo valore era del 2,86%. Inoltre, il 10,26% dei bambini del gruppo di controllo aveva nuove lesioni cariose, nel gruppo xilitolo, invece, l'incremento è stato dell'1,43%. (*Salute, Il Messaggero*)

MORE E LAMPONI PREVENGONO ANCHE L'ULCERA

More e lamponi non sono solo buoni ma fanno anche bene allo stomaco.

Soprattutto a quello di chi soffre di **ulcera peptica**. Lo ha scoperto un team dell'Univ. di Milano, il cui lavoro è stato pubblicato su *Plos One*: **il consumo regolare di more e lamponi avrebbe infatti un notevole effetto protettivo grazie agli ellagitannini contenuti nelle bacche che sono in grado di proteggere lo stomaco contro le lesioni gastriche causate dall'etanolo**.

Scrivono i ricercatori italiani: «È importante sottolineare che l'effetto è stato ottenuto con una dose di ellagitannini paragonabile al quantitativo consumato in una porzione di bacche da 125 grammi, corrispondente al peso del contenuto dei cestini venduti nei negozi. L'effetto **anti-ulcera** della mora, misurato in forma di UI, è risultato più elevato di quello del lampone».

Gli **ellagitannini** appartengono alla classe dei polifenoli - tra cui già da tempo sono molto studiati per esempio **flavonoidi** e **antocianine** - e finora erano stati segnalati per i loro benefici cardiovascolari e anticancro. Ora i ricercatori hanno messo sotto esame anche le fragole. (*Salute, Il Messaggero*)





**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**