



# farma DAY



**FOFI** 100 ANNI 1912-2012

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

Anno IX – Numero 1795

Giovedì 16 Aprile 2020 – S. Lamberto

## AVVISO

### Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus
3. Web TV: Coronavirus, intervista con il Prof. G. Tarro

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Che cosa c'è nelle caccole?



### Prevenzione e Salute

5. Quella Relazione Pericolosa fra tutti i Virus (Covid-19 incluso) e Trombosi
6. Perché è importante mantenere il peso giusto?

*Proverbio di oggi.....*

**A chi troppo s' 'acala, 'o culo se vede**

## Emergenza Coronavirus: i FARMACISTI in Prima Linea e in Trincea



**Un Ringraziamento a Tutti  
i Colleghi Farmacisti  
Titolari, Collaboratori  
e Pubblici**



per lo sforzo che stanno mettendo in questa  
emergenza epidemiologica rispondendo con  
**Dedizione, Responsabilità e Spirito di Servizio**



## PREVENZIONE E SALUTE

## PERCHÉ È IMPORTANTE MANTENERE IL PESO GIUSTO?

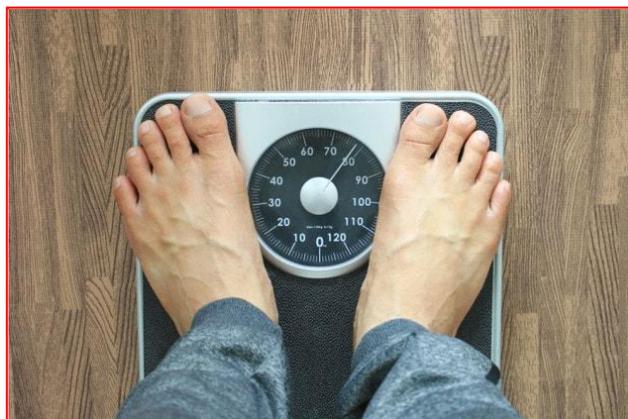
*In tempi di #iorestoacasa è più difficile mantenere il peso giusto. Ecco perché il grasso in eccesso minaccia la nostra salute e come possiamo calcolare facilmente se siamo in sovrappeso.*

In questo periodo anche il nostro **peso corporeo** è sotto attacco:

- ❖ *la sedentarietà e la buona cucina casalinga non sono certo buoni alleati di una forma fisica salutare.*

Cercare di mantenere il più possibile il nostro peso forma anche in questo difficile periodo di **emergenza coronavirus** è un'assicurazione in più di salute:

- ❖ *se i chili addosso diventano troppi, le conseguenze sono molte.*



Man mano che si accumula **grasso** cresce il rischio di malattie cardiovascolari come ipertensione, infarto e ictus, e patologie metaboliche come il **diabete di tipo 2** o la sindrome metabolica.

Aumenta poi la probabilità di steatosi (il fegato grasso), che con gli anni danneggia la **funzionalità epatica** ma pure il rischio di insufficienza renale e perfino di alcuni tipi di tumore, per esempio all'utero, al seno, al fegato, al rene, al colon-retto.

### ALLA RICERCA DEL GRASSO.

Succede perché l'adipe non è un tessuto inerte ma produce ormoni - come gli **estrogeni** e le **adipochine** - che possono influenzare lo sviluppo delle cellule tumorali.

Inoltre, il **grasso** accresce il livello di infiammazione generale e anche questo contribuisce al rischio di cancro e delle altre patologie connesse al sovrappeso.

A tutto ciò si aggiunge l'effetto che i chili di troppo hanno sulle articolazioni, che usurandosi possono andare incontro ad artrosi, e sulla colonna vertebrale: il peso in eccesso favorisce il **mal di schiena**.

Ma come possiamo capire qual è quello giusto per noi?

È utile l'indice di **massa corporea** (ovvero il rapporto fra il nostro peso espresso in chili e il quadrato dell'altezza espressa in metri), che però non tiene conto di quanto grasso c'è e, soprattutto, dove si trova.

### CALCOLI DI PESO.

La massa grassa dovrebbe essere attorno al 18 e al 25% del peso complessivo, con i valori maggiori per le donne. Così, una persona sedentaria, con braccia e gambe magre ma una pancetta più o meno prominente, può non essere in sovrappeso ma ha di certo del **grasso addominale** che incide sul rischio cardiovascolare e di diabete.

È cioè **sovragrasso**, stando alla definizione di Paul Laursen, fisiologo dell'Università di Auckland (Nuova Zelanda), che di recente ha coniato questa categoria che include chi è in sovrappeso ma anche chi, proprio per l'eccessiva **massa grassa**, è un **falso magro** (in totale, questa categoria comprende il 76% della popolazione).

Per misurare massa grassa si usano bilance con l'impedenziometro, uno strumento che ricava la percentuale di grasso a partire dall'acqua presente nei tessuti.

Un metodo ancora più facile è misurare il **girovita** (che deve stare sotto gli 80 centimetri nelle donne e i 94 negli uomini) e confrontarlo con la circonferenza dei fianchi:

- ❖ *se il rapporto pancia/fianchi è superiore a 1 negli uomini e a 0,85 nelle donne, è praticamente certo che c'è del grasso di troppo e nel posto sbagliato.*

(Salute, Focus)

**SCIENZA E SALUTE****CHE COSA C'È NELLE CACCOLE?**

*La domanda che quasi tutti i bambini si fanno. E a cui molti genitori e fratelli o sorelle maggiori non sempre sanno rispondere.*

La caccola è il **muco nasale**, più o meno disidratato, che fuoriesce dalle narici. Secreto dalle ghiandole mucipare, presenti nelle cavità del naso, il muco è composto principalmente da **mucina** (una proteina) e **acqua**, ma può contenere **enzimi antisettici** (come il *lisozima*, che danneggia le cellule batteriche), **anticorpi e lipidi**.



La funzione principale del muco, oltre a tenere umida la cavità nasale, è proteggerla dalla polvere e dai batteri che potrebbero entrarvi. Essendo molto viscoso intrappola infatti gli agenti esterni evitando che vengano inalati. Normalmente il muco finisce in gola e nello stomaco, ma se si secca nel naso...

**MANGIARE LE CACCOLE FA MALE?**

Proprio per questa ragione, le caccole non fanno male, se ingerite. Anzi. Lo pneumologo austriaco Friedrich Bischinger sostiene che siano salutari.

In base a una sua ricerca, menzionata anche nella rivista scientifica inglese *New Scientist*, ingerire le "caccole" del naso stimola le difese naturali dell'organismo. Il muco è infatti un ricettacolo di microrganismi: la sua funzione è proprio quella di intrappolare batteri, funghi, virus e polveri, impedendo il loro accesso alle vie respiratorie.

**I CAPPERI FANNO BENE ALL'INTESTINO.**

Le caccole, una volta arrivate nell'intestino, attiveranno l'azione protettiva degli anticorpi, rafforzando il sistema immunitario e quindi l'organismo.

Un consiglio: prima di fare indigestione dei propri "prodotti nasali" è meglio attendere ulteriori conferme dalla comunità scientifica!

**QUANTE VOLTE, FIGLIOLO?**

Gli scienziati dicono che il 96,5% delle persone si mette le dita nel naso, in media 4 volte al giorno (alcune statistiche affermano che sia il 98% della popolazione mondiale).

Si tratta di una pratica di normale igiene che diventa patologica quando la sua frequenza aumenta ossessivamente. Il 7,6% della popolazione supera infatti i 20 interventi di "pulizia manuale": questa malattia ha un nome, **RINOTILLEXOMANIA**.

Si tratta di una patologia compulsiva e autolesionistica risolvibile con l'aiuto di un bravo psicoterapeuta.

**PERCHÉ CI METTIAMO LE DITA NEL NASO?**

Una ricerca realizzata dall'Istituto nazionale di igiene mentale e neuroscienze di Bangalore, in India, ha indagato le motivazioni di questa pratica assai comune. Lo studio, che è valso il "prestigioso" IgNobel ai suoi autori, ha chiarito che la maggior parte di noi si mette le dita nel naso per pulirlo ed eliminare il prurito. Per un 12% del campione, però, è solo puro piacere:

❖ *è un antistress, un po' come grattarsi altre parti del corpo.*

In più, è un atto liberatorio, perché sfida un tabù sociale, come infilarsi le dita nelle orecchie.

La maggior parte dei gesti considerati ultraprivati, infatti, riguarda gli orifizi: bocca, orecchie, narici, organi sessuali. In pubblico non si può urinare, defecare, fare l'amore, mettersi le dita nel naso o nelle orecchie, ma neppure divorare smodatamente il cibo.

Gli orifizi sono i luoghi di comunicazione col mondo esterno, ed è proprio qui che è necessario il maggior controllo, spiegano gli antropologi.

Si tratta delle stesse aree del corpo del neonato di cui la mamma si prende maggiormente cura e che, da adulti, diventano zone tabù, alle quali si concede accesso soltanto ai partner più intimi.

(Salute, Focus)

**PREVENZIONE E SALUTE****Quella Relazione Pericolosa fra tutti i VIRUS  
(Covid-19 incluso) e TROMBOSI**

*L'evento di quest'anno è dedicato all'embolia polmonare, una patologia subdola e pericolosa che colpisce anche giovani e donne in gravidanza. Campagna su internet e social media per riconoscere i sintomi*

I medici constatano ogni giorno che nei pazienti ricoverati per Covid-19 colpiti da polmonite, **l'insufficienza respiratoria causata dal virus è spesso accompagnata da complicanze cardiovascolari** e in particolare da **trombosi venosa ed embolia polmonare**.

Per questo la Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi in programma mercoledì 15 aprile, viene quest'anno dedicata alla tromboembolia polmonare, una patologia subdola e pericolosa, in molti casi mortale, che colpisce anche i giovani (spesso incolpevoli) e le donne nella fase più delicata della vita, la gravidanza e il periodo del parto, ma che può essere evitata e sospettata per tempo, e in molti casi curata.

**Riconoscere i sintomi**

Imparare a riconoscere i sintomi premonitori della trombosi senza sottovalutarli significa diminuire, nella vita di tutti i giorni, la probabilità di un evento sgradevole.

Per questo motivo ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari – Onlus lancia una campagna informativa social (con video e post informativi su Facebook, Instagram e YouTube) per spiegare come riconoscere una tromboembolia polmonare e per dare un aiuto concreto con la raccolta fondi ALT contro Covid.

«**L'embolia polmonare è la complicanza più grave di una trombosi** che si forma in una vena, delle gambe, delle braccia, dell'addome, di qualunque parte del corpo. Trombosi venosa ed embolia polmonare sono strettamente collegate:

- ❖ *quando un trombo si forma in una vena, rilascia frammenti che diventano emboli che arrivano al polmone e causano embolia polmonare.*

Impariamo a chiamarla correttamente:

- ❖ **tromboembolia polmonare.**

Conoscere la trombosi, sapere quali sono le situazioni a rischio, imparare a riconoscerne i sintomi premonitori senza sottovalutarli, modificare i fattori di rischio modificabili, significa prendersi cura della propria salute».

**LEGAME TRA VIRUS E TROMBOSI**

Tutti i virus, e Covid-19 non fa eccezione, scatenano nell'intero organismo una reazione infiammatoria più o meno violenta nell'organo colpito. Ogni qualvolta si sviluppa un'infezione o un processo infiammatorio il sangue partecipa alla battaglia per la guarigione, aumentando la propria tendenza a coagulare, ma molto spesso forma trombi nelle arterie e nelle vene, in qualunque parte del corpo, causando complicanze molto gravi che contribuiscono alla morte del paziente.

Il paziente aggredito dal virus ha la febbre, è allettato, è povero di ossigeno perché i polmoni, infiammati dalla polmonite, non lavorano.

Intanto la parte destra del cuore si sforza di spingere il sangue nel polmone ad ossigenarsi, ma trova resistenza in un sistema idraulico polmonare ridotto, occupato da emboli, e sforzandosi si dilata, perde efficienza, si scompensa, va in aritmia. Così il paziente può perdere la vita.



## CAUSE DELLA TROMBOEMBOLIA VENOSA

L'embolia polmonare è una forma particolare di tromboembolia venosa nella quale un embolo risultato dalla frammentazione di un trombo formatosi altrove viaggia nel sangue e viene spinto dal cuore nel sistema circolatorio polmonare bloccando parte del sistema, e può provocare morte improvvisa.

Coloro che sopravvivono possono nel tempo sviluppare ipertensione polmonare cronica e scompenso cardiaco destro. Fino a pochi anni fa i medici facevano distinzione fra trombosi venosa ed embolia polmonare considerandole due eventi correlati, ma separati:

❖ *oggi invece le definiscono nel loro insieme tromboembolia, perché che nella grande maggioranza dei casi una trombosi venosa si accompagna a embolia polmonare, che può non dare segni di sé.*

Se non considerata, però, può togliere la vita per insufficienza polmonare e aritmia o, se trascurata, a lungo andare provoca ipertensione polmonare, grave difficoltà respiratoria e scompenso cardiaco.

Le cause che predispongono alla tromboembolia venosa sono genetiche come le mutazioni per trombofilia oppure transitorie (ad esempio *interventi chirurgici, ricoveri ospedalieri, allettamento e febbre, gravidanza, parto, terapie ormonali, tumori, chemioterapia*).

Anche la polmonite e la **broncopneumopatia cronica ostruttiva** (BPCO) e alcuni tipi di anemia su base ereditaria come l'anemia falciforme comportano un rischio particolarmente aumentato di embolia polmonare.

### 10 DECESSI SU 100

La tromboembolia venosa è fra gli eventi cardiovascolari la prima causa di morte nel mondo. E ancora oggi su 100 colpite da tromboembolia polmonare 10 perdono la vita, mentre l'incidenza di embolia polmonare è in forte aumento, in Europa colpisce 1-2 persone su mille ogni anno.

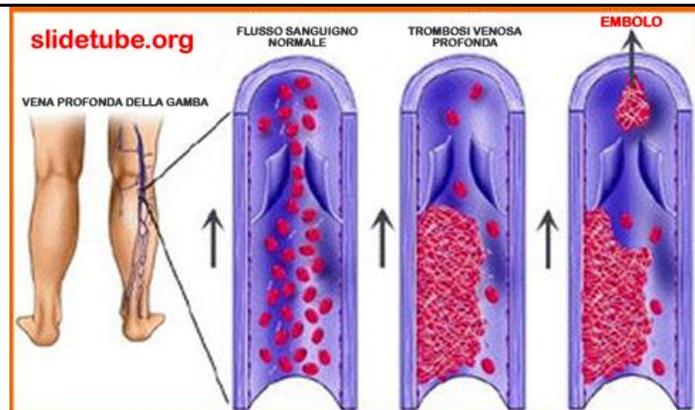
«Nel nostro Paese – spiega Lidia Rota Vender - le malattie da trombosi, nel loro insieme classificate come cardio e cerebrovascolari, colpiscono il doppio dei tumori, sono la prima causa di morte e di grave invalidità nella popolazione di età superiore ai 65 anni, ma possono essere evitate almeno in un caso su tre.

Su 100 persone che perdono la vita oggi 44 sono state colpite da malattie da trombosi, ma troppo pochi ancora la conoscono o la sottovalutano, eppure può avere conseguenze molto gravi e invalidanti.

Le linee guida prodotte e aggiornate periodicamente delle società scientifiche – conclude la presidente ALT - ci insegnano a prevenire, sospettare, diagnosticare e curare la trombosi e l'embolia polmonare, ma sottolineano che ogni paziente, pur classificato in un gruppo, dev'essere considerato per le proprie specificità, dovute alla genetica, alla storia personale, alla familiarità, ai fattori di rischio diversi e diversamente importanti presenti in ognuno di noi.

Le linee guida ci forniscono il metodo e le indicazioni per la prevenzione e per la cura, ma è compito del medico adattare le indicazioni delle linee guida ad ogni singolo paziente tenendo conto delle singole peculiarità di ognuno: un abito fatto su misura per ciascuno».

(Salute, Corriere)



# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA

## ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

*Iniziativa aggiuntiva ai DPI e non sostitutiva intrapresa dall'Ordine per la tutela dei Farmacisti e dei Cittadini.*



