



## AVVISO

### Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus
3. Webinar: Coronavirus e apparato digerente

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Il 40% delle donne prova dolore durante un Rapporto



### Prevenzione e Salute

5. Test sierologici per il coronavirus, un decalogo per saperne di più
6. Riso ipocalorico contro l'obesità.

Proverbio di oggi.....

**T'aggia 'mparà e pò t'aggia perdere....**

**WEBINAR** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli per un'offerta Divulgativa e Formativa in modo SMART  
**Comodamente da casa Tua**



**CORONAVIRUS E APPARATO DIGERENTE**  
**Integratori, Cosa Bisogna Conoscere?**  
**Prof. Gerardo NARDONE - Università Federico II**  
**Mercoledì 22 Aprile, ore 21.30**

### COME PARTECIPARE

Per seguire la **diretta live** (e intervenire) basta collegarsi sulla pagina Facebook dell'Ordine  
<https://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli/>

La **diretta Live** si può seguire in doppia modalità,

1. **nella piattaforma Zoom** (limitato per Mercoledì a 100 unità)
2. **Via facebook** (illimitato)

Per accedere sulla piattaforma Zoom è necessario ricevere il link dove collegarsi.

## PREVENZIONE E SALUTE

## TEST SIEROLOGICI PER IL CORONAVIRUS, UN DECALOGO PER SAPERNE DI PIÙ

*Il presidente del Consiglio superiore di sanità risponde ai dubbi più frequenti. A giorni comincia lo studio epidemiologico su 150 mila italiani*

Mentre l'Italia si prepara a **mappare entro fine aprile un campione tra i 150 e i 200mila cittadini** (tra i 6 e i 90 anni) per vedere qual è la percentuale della popolazione immune al Sars-CoV-2, crescono le curiosità e i dubbi dei cittadini per capire come funzionano i test sierologici, come si eseguono, cosa 'misurano' esattamente e soprattutto se sono un 'lasciapassare' per accedere alla fase 2 e uscire dal lock-down.



Domande che abbiamo rivolto a **Franco Locatelli**, presidente del Consiglio superiore di sanità.

### Che cos'è un test sierologico e come si esegue?

"Si effettua con un **prelievo venoso sul sangue** del paziente e si ricercano gli anticorpi prodotti contro il Sars-Covid-2", spiega Locatelli. Dunque, i test sierologici 'misurano'

➤ **gli anticorpi (immunoglobuline) IgM e IgG** che vengono prodotti in caso di infezione.

"Alcuni test valutano anche le IgA, cioè gli anticorpi presenti sulla superficie delle mucose dell'apparato respiratorio".

### Meglio i test con prelievo dal dito o quello in vena?

I test rapidi analizzano una *sola goccia di sangue prelevata da un polpastrello* e danno la risposta sulla presenza o meno di anticorpi nel giro di 10-15 minuti.

"Ci sono già diversi test sierologici realizzabili anche con **sangue capillare**, cioè con quello prelevato dalla puntura sul polpastrello come si fa per i diabetici", conferma Locatelli.

"Ma questi test capillari non sono così affidabili come quelli sierologici".

### Che differenza c'è tra tampone e test sierologico?

Il **tampone** serve per individuare la presenza del Coronavirus all'interno delle **mucose respiratorie**:

"Quando il tampone è positivo - spiega Locatelli - vuol dire che 'alberghiamo' il virus, cioè che in quel momento Sars-Cov-2 è in circolo nel nostro organismo (anche se siamo asintomatici) e siamo contagiosi.

I **test sierologici**, invece, servono a individuare chi è entrato in contatto con il Coronavirus e a rilevare gli anticorpi prodotti dal nostro sistema immunitario in risposta al virus. Quindi, raccontano la storia della pregressa esposizione al virus".



### I test sierologici sono tutti uguali?

Non sono tutti uguali perché può variare il livello di specificità e di sensibilità dei test, ma proprio in questi giorni il Comitato Tecnico Scientifico del Ministero della Salute ha definito le caratteristiche tecniche che dovranno avere i test sierologici tra cui

- ✓ *un'affidabilità del 95%,*
- ✓ *la velocità di esecuzione*
- ✓ *la possibilità di essere utilizzati su ampia scala nei vari laboratori di analisi di tutta Italia.*

Tra oggi e domani il commissario **Domenico Arcuri** avvierà la procedura pubblica per la ricerca e l'acquisto dei test, che dovranno rispondere alle caratteristiche individuate dal ministero della Salute.

"E' fondamentale - avverte Locatelli - che venga scelto un unico test sierologico in tutta Italia in modo da poter incrociare i dati e compararli per fare un'analisi valida della situazione".

### Chi dovrà fare i test sierologici?

Per il momento, il test che risponderà a queste caratteristiche verrà somministrato ad un campione di 150-200mila persone individuate su scala nazionale e suddivise per profilo lavorativo, genere e 6 fasce di età. “C'è stata una forte collaborazione con le regioni che hanno aderito compatte all'iniziativa dell'indagine epidemiologica”, sottolinea Locatelli aggiungendo:

“E' auspicabile che anche per le altre fasce della popolazione ci sia un comportamento omogeneo”.



### I test si possono fare ovunque e in autonomia se un cittadino volesse testarsi da solo, per tranquillizzarsi e capire se ha preso o no?

Di recente sono spuntati sul mercato un **centinaio di test** (soprattutto quelli rapidi), ma ci sono molti dubbi circa la loro affidabilità.

Tra quelli sierologici in Italia uno è già stato validato al Policlinico San Matteo di Pavia che ha annunciato che saranno processati circa 500mila campioni al giorno in tutta Italia a partire dal 23 aprile nelle zone rosse lombarde (Bergamo, Brescia, Lodi e Cremona con priorità per medici e infermieri) ma sembra che ce ne siano almeno altri 3 in sperimentazione. In alcune città italiane già da diverse settimane questi test vengono effettuati in laboratori privati, ma non si sa quanto siano affidabili.

### Che cosa significa se il test sul sangue è positivo?

Se il risultato è positivo vuol dire che si è sviluppata una qualche immunità al Covid.

“In teoria siamo pronti per tornare in comunità perché per almeno un certo periodo di tempo non dovremmo rischiare di riammalarci di Covid-19 soprattutto se vengono tracciati i cosiddetti ‘anticorpi neutralizzanti’, cioè quelli che prevengono la possibilità che il virus possa legarsi al recettore presente sulle cellule dell'apparato respiratorio”, spiega il presidente del Cssi.

### Quanto tempo dura questa immunità e c'è quindi la ragionevole certezza di non ammalarsi e di non contagiare?

“Il problema è che non sappiamo quanto tempo dura l'immunità perché si tratta di un'infezione nuova. Per saperlo i test andrebbero ripetuti almeno ogni tre-sei mesi”.

### Dopo il test sierologico bisogna fare anche il tampone?

“Avere un test positivo per gli anticorpi - chiarisce Locatelli - non esclude che in quel momento un soggetto possa essere infettante. È possibile infatti aver prodotto gli anticorpi (e quindi essere positivi al test sierologico) ma avere ancora in circolo il virus e dunque essere ancora pericolosamente contagiosi. Per questo va fatto anche il tampone: solo se quest'esame è negativo si ha la certezza di non essere contagiosi”.

Quindi, i test sierologici non danno un patentino di immunità ma dicono solo se una persona ha sviluppato o no degli anticorpi contro il virus.

(Salute, La Repubblica)

**SCIENZA E SALUTE****Il 40% delle donne prova dolore durante un RAPPORTO**

*Si chiama dispareunia e significa «dolore durante il sesso»: ne soffrono tantissime donne, ma non ne parlano. Problema diffuso soprattutto dopo la menopausa*

Ci sono donne che durante un rapporto sessuale non solo non provano alcun piacere, ma avvertono addirittura dolore. Questa condizione patologica ha un nome e come la maggior parte dei termini medici ha origine greca. Ma pochi lo conoscono e pochissimi ne parlano.

**Silenzi**: si chiama **dispareunia** e secondo uno studio pubblicato sul giornale *Menopause* ne soffrono **quattro donne su dieci**: è il dolore che la donna avverte nel corso del rapporto sessuale.



Secondo un altro studio invece la dispareunia riguarda una donna su dieci. In realtà le statistiche ufficiali parlano di una percentuale tra il 12 e il 15% nelle donne giovani che si alza al 44% nelle donne in età di menopausa. In tutti i casi esistono dei trattamenti e bisognerebbe parlarne di più: gli studi che esistono sul tema sono sempre imprecisi perché molte donne sono restie a confessare il dolore.

**Dispareunia**: La dispareunia (dal greco, *dys*, cattivo, e *pareunos*, che giace accanto) è un dolore che la donna avverte nell'area della vagina o della pelvi durante un rapporto sessuale.

Rientra a far parte dei *Sexual Pain Disorders*, ossia quei disturbi dolorosi che compaiono durante l'attività sessuale. Il disturbo ha chiaramente un impatto sulla qualità della vita, non solo della donna ma anche della coppia. Nella **dispareunia entrano in gioco sia fattori fisici che psicologici**.

Dal punto di vista organico a monte esistono spesso problemi dovuti a:

- *patologie genito-urinarie,*
- *a malattie veneree,*
- *a infiammazioni croniche.*

Ma spesso dietro questo dolore si celano variabili di ordine psicologico, legati a situazioni traumatiche o a mal di vita di varia natura.

A seconda della sede del dolore, si parla di:

- **dispareunia superficiale**, se i disturbi sono localizzati nel primo tratto della vagina e compaiono anche ai primi tentativi di penetrazione,
- **dispareunia profonda**, se il dolore è associato alla penetrazione completa.

Bisognerebbe indagare se dietro a questo problema ci sono infiammazioni o infezioni, se il metodo contraccettivo è quello giusto e se esiste un disagio nel vivere il rapporto sessuale.

Se ne deve parlare con uno specialista e scovare la causa, che può essere organica, psicologica o, più probabilmente, un insieme di entrambe.

**Menopausa**: Una delle variabili più ricorrenti in questo dolore è comunque *l'età anagrafica e l'entrata nella menopausa*: con la caduta degli estrogeni, che contribuiscono a mantenere le pareti vaginali umide, si può verificare una secchezza vaginale che è all'origine del problema.

Per questo motivo a livello puramente fisico la sensazione dolorosa può essere alleviata da una **terapia ormonale sostitutiva** o anche semplicemente da **creme idratanti vaginali**.

Un'ulteriore causa del problema può essere **l'episiotomia**, ovvero il *taglio del perineo dopo il parto*, o ancora **l'endometriosi**, originata dalla presenza anomala dell'endometrio (il tessuto che riveste la parete interna dell'utero) in altri organi quali *ovaie, tube, peritoneo, vagina, intestino*.

Proprio il fatto che il problema riguardi maggiormente le donne non più giovanissime aumenta ulteriormente l'omertà, poiché la donna sessualmente attiva a una certa età è ancora più imbarazzata della giovane ad affrontare l'argomento. Rompere il silenzio, come sempre, è la prima cosa, per interrompere quel circolo vizioso che aggiunge dolore e tensione a una situazione già frustrante, sovrapponendo aspetti organici ad aspetti psicologici. (*Salute, Corriere*)

**PREVENZIONE E SALUTE****RISO IPOCALORICO CONTRO L'OBESITÀ**

*Un semplice procedimento di cottura può modificare la composizione dell'amido e ridurre di oltre la metà il contenuto calorico*

Una recente meta-analisi svolta su 37 studi ha appurato che è molto difficile valutare il reale impatto delle **politiche antiobesità** implementate sia in termini di **divieti e limiti** posti per alcuni tipi di alimenti, sia per quel che riguarda incentivi e facilitazioni a svolgere **esercizio fisico**, come la costruzione di piste ciclabili e simili.

Gli impatti maggiori però sembrano averli avuti gli interventi volti a **migliorare la qualità nutrizionale** dei cibi consumati:

- vietare l'impiego di grassi trans,
- limitare la disponibilità di bevande e cibi zuccherati e di quelli ad alto contenuto di grassi.

Ma se oltre ai divieti ci fosse anche un modo per rendere gli **alimenti meno calorici** di come sono naturalmente?

Ci stanno studiando i ricercatori del College of Chemical Sciences di Colombo in Sri Lanka, che hanno **presentato** il loro progetto sul **riso ipocalorico**, sostenendo che possa contribuire alla lotta all'obesità, un problema di **salute pubblica** che va facendosi sempre più grave, ormai anche nei paesi in via di sviluppo.

*Stile di vita più sedentario*, dieta nutrizionalmente sbilanciata verso zuccheri e grassi e porzioni sempre più abbondanti sono alla base dell'aumento costante del numero di persone **sovrappeso** o obese.

"Abbiamo scoperto", racconta Sudhair James, alla guida del team di ricerca, "che aumentare le concentrazioni di **amido resistente** nel riso è un modo nuovo di affrontare il problema.

Se a subire il trattamento è il riso di qualità migliore, il suo contenuto calorico può ridursi anche del **50-60%**".

Partendo da 240 calorie per tazza, arrivare a poco più di 100 sarebbe un risultato notevole.

L'**amido** può essere digeribile o resistente, nel riso si trovano entrambi i tipi.

L'**amido resistente non viene digerito nell'intestino tenue**, dove normalmente i carboidrati sono trasformati in glucosio e in altri zuccheri semplici e assorbiti nel flusso sanguigno.

Trasformando l'amido digeribile in amido resistente, sarebbe possibile **ridurre il numero di calorie** utilizzabili del riso. "Dopo che il corpo ha convertito i carboidrati in glucosio", "qualsiasi combustibile residuo viene convertito in un polisaccaride chiamato **glicogeno**. Il fegato e muscoli immagazzinano il glicogeno e possono trasformarlo rapidamente in glucosio, se necessario.

Il problema è che il **glucosio in eccesso** che non viene convertito in glicogeno finisce per trasformarsi in **grasso**, che può portare a sovrappeso e obesità".

Dopo aver fatto esperimenti con 38 tipi di riso, i ricercatori hanno messo a punto un **sistema di cottura** che fa aumentare il contenuto di amido resistente.

In pratica aggiungono un cucchiaino di **olio di cocco** all'acqua di cottura e dopo aver fatto **sobbollire il riso per 40 minuti** (ma pare ne bastino anche 20-25), lo fanno riposare **in frigo per 12 ore**, aumentando il suo contenuto di amido resistente di circa 10 volte.

L'olio aggiunto in cottura rende l'amido resistente all'azione degli enzimi digestivi, la refrigerazione modifica ulteriormente la struttura dell'amido.

E anche riscaldando il riso così trasformato prima di mangiarlo, il processo ormai non si inverte più.

Restano da fare studi sull'uomo per verificare quale sia la varietà di riso più adatta a subire questo procedimento e anche capire quale possa essere il suo **reale impatto** sul bilancio energetico di chi consuma il riso *low-cal*. (Salute, Panorama)



# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

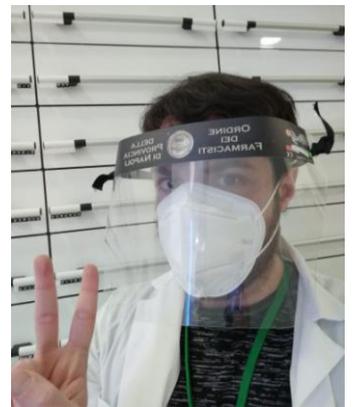
## LA BACHECA

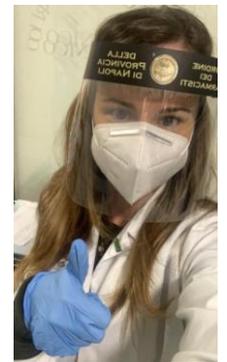
### ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

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

















FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1904

