



farmaDAY



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

FOFI 100 ANNI 1912-2012

Anno IX – Numero 1800

Giovedì 23 Aprile 2020 – S. Giorgio

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. A proposito di eparina e Covid
5. Isolato il coronavirus nelle lacrime di una paziente. Può esserci contagio?



Prevenzione e Salute

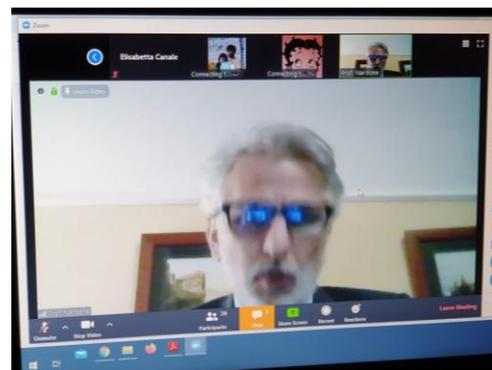
6. Gravidanza, 5 consigli contro le gambe gonfie
7. Masticare gomme fa bruciare calorie? Sì (ma non basta per dimagrire)

Proverbio di oggi.....
Tutt'o lassato è perduto. Tutto ciò che si lascia è perso....

WEBINAR dell'Ordine dei Farmacisti di NA: CORONAVIRUS E APPARATO GASTROINTESTINALE

L'Ordine dei farmacisti ha iniziato ieri sera il 1° evento di divulgazione e formazione SMART: inaugura il Prof. Gerardo Nardone - Università Federico II di Napoli.

Grandissima partecipazione sia in piattaforma che attraverso la diretta facebook.
Nei prossimi giorni sarà reso noto il calendario dei prossimi eventi.



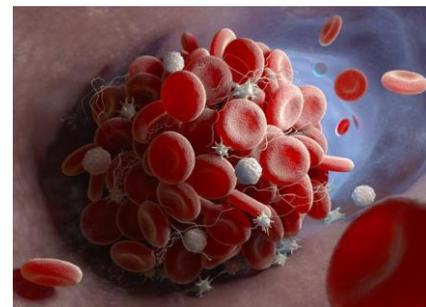
SCIENZA E SALUTE**A PROPOSITO DI EPARINA E COVID**

Questa terapia deve essere somministrata con molta attenzione, prescritta solo da medici esperti. Va condotta una corretta valutazione del beneficio della terapia e del rischio emorragico che può essere indotto dal farmaco

Comprendere la diffusione del virus e come gestire il malato COVID nel suo percorso diagnostico-terapeutico è stato abbastanza complicato.

La malattia COVID9 infatti si esplica in diverse fasi:

- *si presenta come una semplice infezione virale, con sintomi lievi che possono diventare più gravi quando il sistema immunologico del paziente non riesce a rispondere del tutto;*
- *una seconda fase con problemi respiratori che possono evolvere con un notevole peggioramento del quadro respiratorio.*



Infatti, i pazienti ricoverati, oltre a presentare **ipossia** (carenza di ossigeno) e **difficoltà respiratorie** che richiedevano intubazione o l'uso di **CPAP** (sistema di ventilazione meccanica) presentavano ulteriori complicazioni dovute, per dirla in parole semplici, alla **formazione di coaguli nei vasi che irrorano le vie respiratorie**. Significa che oltre ad avere l'infezione nel parenchima polmonare (il tessuto che forma i polmoni), i pazienti avevano anche seri problemi a livello della circolazione del sangue nel tratto respiratorio che non permetteva l'ossigenazione ai polmoni.

Abbiamo verificato che vi era un'elevata mortalità in questi pazienti dovuta a **embolia polmonare e ischemia cardiaca o cerebrale**.

A questo punto, i medici hanno deciso di ottimizzare la terapia anticoagulante con **eparina**, aumentandone la dose profilattica sulla base della gravità clinica del paziente.

La grande collaborazione tra i clinici delle diverse unità operative del Policlinico e il gruppo di ricerca emostasi ha permesso di capire meglio tale coagulopatia e, mediante l'ottimizzazione della terapia, di ridurre significativamente la mortalità causata in questi pazienti da eventi trombotici.

Al momento si cerca di comprendere meglio quale sia la portata del rischio emorragico che accompagna la protezione data dall'eparina a dosaggi più alti.

Ricordando che i pazienti affetti da COVID possono mostrare un quadro clinico diverso e possono essere ricoverati in reparti a diversa intensità di cura, è necessario che lo specialista che li segue contatti immediatamente i colleghi esperti in **emostasi per farsi guidare nella scelta della terapia corretta** sulla base delle condizioni emostatiche del paziente (clinica e laboratoristica).

Per quanto riguarda i pazienti che risultano **COVID positivi, ma sono senza sintomi**,

- ❖ *non è necessaria alcuna cura con farmaci anticoagulanti,*

mentre **per i pazienti che mostrano sintomi e sono seguiti dal medico di famiglia**

- ❖ *è necessario una valutazione accurata del quadro clinico, dei parametri infiammatori (**D-Dimero, Ferritina, fibrinogeno**) e del numero delle piastrine;*

Per riassumere, la COVID19 è un'infezione virale pandemica che colpisce le cellule dell'endotelio del microcircolo polmonare (cellule che rivestono la superficie interna dei vasi sanguigni).

I risultati preliminari dicono che c'è un quadro chiaro dell'attivazione della coagulazione del sangue che nei pazienti più gravi può portare ad **embolia polmonare, trombosi venose e arteriose** e che questo quadro clinico richiede una particolare attenzione terapeutica che prevede l'impiego di farmaci anticoagulanti come eparina a dosaggi aggiustati. Questa terapia deve essere somministrata con molta attenzione:

- ❖ **l'eparina è un farmaco anticoagulante che deve essere prescritto solo da medici esperti**, in grado di valutare sia le condizioni cliniche del paziente che i risultati dei test di laboratorio per condurre una corretta valutazione del beneficio della terapia e del rischio emorragico che può essere indotto dal farmaco. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**ISOLATO IL CORONAVIRUS NELLE LACRIME DI UNA PAZIENTE. PUÒ ESSERCI CONTAGIO?**

Lo studio dell'Istituto Spallanzani di Roma su un'unica paziente parla di virus potenzialmente infettivo. Ma un'altra ricerca di alcune settimane fa su 17 pazienti non aveva trovato Sars-CoV-2 nelle lacrime.

Il virus SarsCov2 è attivo anche nelle secrezioni oculari, ovvero nelle lacrime, dei pazienti positivi. Lo dimostra uno studio pubblicato su *Annals of Internal Medicine* dai ricercatori dell'Istituto Spallanzani di Roma. Partendo da un tampone oculare, hanno isolato il virus dimostrando che esso è in grado di replicarsi anche nelle congiuntive. La ricerca, affermano, dimostra che **gli occhi non sono solo una delle porte di ingresso del virus nell'organismo, ma anche una «potenziale fonte di contagio»**.

Tamponi oculari positivi a lungo

Lo studio riguarda la prima paziente positiva ricoverata all'ospedale Spallanzani, la turista cinese di 65 proveniente da Wuhan. La paziente, oltre a febbre e tosse secca aveva anche una congiuntivite bilaterale. Partendo da un tampone oculare prelevato tre giorni dopo il ricovero i ricercatori sono riusciti ad isolare il virus, **dimostrando così che esso, oltre che nell'apparato respiratorio, è in grado di replicarsi anche nelle congiuntive**. Un elemento importante emerso dalla ricerca è che i

- ❖ **tamponi oculari possono essere positivi quando invece i tamponi rino-faringei non mostrano più tracce del virus:**
- ❖ **i campioni respiratori della paziente, infatti, a tre settimane dal ricovero risultavano ormai negativi, mentre il campione oculare era ancora debolmente positivo sino a 27 giorni dal ricovero.**

Possibile fonte di contagio

«Abbiamo scoperto che i fluidi oculari dei pazienti con infezione da SARS-CoV-2 possono contenere virus infettivi e quindi possono **essere una potenziale fonte di infezione**» hanno scritto gli autori.

«Questa ricerca dimostra che gli occhi non sono soltanto una delle porte di ingresso del virus nell'organismo, ma anche una potenziale fonte di contagio - ne deriva la necessità di un uso appropriato di dispositivi di protezione in situazioni, quali gli esami oftalmici, che si pensava potessero essere relativamente sicure rispetto ai rischi di contagio che pone questo virus».

Inoltre, gli oftalmologi dovrebbero prestare attenzione durante gli esami clinici, poiché gli occhi potrebbero essere porta di ingresso del virus che una fonte di diffusione, anche nelle prime fasi della malattia.

«Ovviamente se il virus è presente nelle lacrime il rischio di contagio esiste, anche se **non sempre la carica virale è sufficiente a determinare la trasmissione dell'infezione**» commenta il prof. **Paolo Nucci** di Milano.

Ma un altro studio non conferma la presenza del virus nelle lacrime

«È un argomento controverso perché la letteratura non è univocamente convinta che il virus sia nelle lacrime, come sostiene un gruppo di Singapore che con uno studio pubblicato su *Ophthalmology* **non ha confermato la presenza del virus in nessuno dei 17 pazienti reclutati**» aggiunge Nucci. «Sappiamo che naso e occhio sono collegati e le lacrime fluiscono dall'occhio al naso con facilità, un po' meno facilmente dal naso all'occhio, però è ragionevole che ci sia un coinvolgimento. **Si tratta poi di congiuntivite o virus nelle lacrime?** Un po' di virus lo abbiamo anche a livello del cavo orale, ma è in grado di dare una mucosite? Visto che l'osservazione proviene da uno dei nostri migliori istituti di ricerca, che peraltro segue un rilevante numero di pazienti affetti, auspico un riscontro su un numero più ampio di soggetti affetti. La differenza di risultato può dipendere dal fatto che noi oculisti utilizziamo la carta bibula per prelevare le lacrime ed i colleghi microbiologi hanno usato un tampone. Attendiamo di sapere se in più larga scala il dato è confermato, l'unica cosa che non ci manca, purtroppo sono i pazienti» conclude Nucci.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE**GRAVIDANZA, 5 CONSIGLI CONTRO LE GAMBE GONFIE**

Fra i risvolti negativi della gravidanza ci sono alcuni disturbi, generalmente di lieve entità, che possono però ridurre la qualità di vita della donna.

Tra questi il gonfiore agli arti inferiori: le **gambe** si appesantiscono e si avverte una sorta di sensazione di stanchezza. Quali sono i rimedi a disposizione delle future mamme per far fronte a questa condizione?

L'abbiamo chiesto al dottor **Valeriano Genovese**, ginecologo di Humanitas San Pio X.

PERCHÉ LE GAMBE DIVENTANO GONFIE

Il gonfiore degli arti inferiori è riconducibile alle modificazioni meccaniche e biochimiche che subisce il corpo delle donne oltre che all'esposizione ad alcuni fattori ambientali. «Sicuramente – aggiunge il dottor Genovese – c'è una predisposizione genetica all'insorgenza di questo disturbo ma ci sono dei fattori che possono esasperare l'affezione: il clima caldo, la sedentarietà, trascorrere **molte ore in piedi**».

«In gravidanza il corpo della donna subisce alcune variazioni di tipo ormonale: nel primo trimestre aumenta la quantità dell'ormone **progesterone** e questo favorisce la congestione venosa; inoltre aumenta l'afflusso di sangue verso l'utero per nutrire il feto; proprio l'utero comprime i vasi sanguigni delle gambe interferendo con il ritorno venoso. Infine l'incremento del peso corporeo si scarica sulle gambe appesantendole».

«Inoltre si verificano delle alterazioni del **metabolismo**, ad esempio a carico della funzione renale che favoriscono la ritenzione idrica inducendo la formazione di edemi in corrispondenza degli arti inferiori. I liquidi fuoriusciti dalle pareti dei vasi sanguigni li comprimono e causano il tipico gonfiore».

COSA FARE?

Ecco qualche accorgimento per ridurre il gonfiore alle gambe durante la gravidanza:

- «A partire dal **primo trimestre di gravidanza** può essere utile tenere le gambe alzate utilizzando un cuscino in fondo al letto, magari sotto il materasso, di circa quindici centimetri per poter godere di un riposo confortevole. Ricordiamo che la gravidanza può essere disturbata anche dall'insorgenza dell'insonnia»;
- L'accorgimento è valido anche durante il giorno: «Bastano pochi minuti, di tanto in tanto nell'arco della giornata, con le gambe alzate per favorire la **circolazione**»;
- «Fare attività fisica per stimolare la pompa cardiaca e favorire il ritorno del sangue dagli arti inferiori. Ad esempio è utile passeggiare, a passo non troppo veloce, anche solo trenta minuti al giorno. Anche una pedalata sulla cyclette può essere benefica»;
- «I massaggi linfodrenanti possono risultare efficaci sempre che non siano controindicati dal ginecologo. Difficilmente però vi si potrà ricorrere nel terzo trimestre di gravidanza»;
- «Per seguire una dieta salutare è bene non eccedere con il consumo di zuccheri e di grassi mentre è utile consumare più **cereali integrali**, frutta e verdura e legumi secchi per garantirsi il giusto apporto di **fibra** utile anche per regolarizzare la funzione intestinale»;

«La prevenzione delle **gambe gonfie** rappresenta un ulteriore motivo per smettere di fumare. Lo stop al fumo di sigaretta è in primo luogo un'azione imprescindibile per tutelare la salute del feto», conclude il dottor Genovese.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**MASTICARE GOMME FA BRUCIARE CALORIE?
Sì (ma non basta per dimagrire)**

Uno studio giapponese spiega: camminare mentre si mastica un chewing gum aumenta il consumo calorico, ma l'esperto frena: «Per perdere peso bisogna muovere i grandi muscoli»

Si può perdere peso semplicemente masticando chewing gum?

Se lo sono chiesti un gruppo di ricercatori della Waseda University Graduate School of Sport Sciences di Tokyo che hanno scoperto come masticare chewing gum durante l'attività fisica ha effettivamente contribuito ad aumentare sia la quantità di energia utilizzata dalle persone, sia il loro battito cardiaco. Ma gli stessi ricercatori, coordinati dal professor Yuka Hamada avvertono che questa non è la soluzione ideale per dimagrire: insomma non basta!

LO STUDIO

Nello studio, pubblicato sul *Journal of Physical Therapy Science*, sono stati coinvolti 46 volontari di entrambi i sessi di un'età compresa tra i 21 e i 69 anni.

A tutti sono state fatte fare due diverse prove. Nella prima hanno dovuto consumare un chewing gum da 3 grammi e 6 calorie durante una camminata da 15 minuti a ritmo normale.

Nella seconda dovevano eseguire il medesimo movimento, ingerendo però una polvere con gli stessi ingredienti della gomma, che però non era da masticare.

I ricercatori hanno misurato la frequenza cardiaca dei partecipanti sia a riposo sia durante la camminata e hanno calcolato il dispendio di energia con o senza chewing gum.

In tutti i partecipanti è stato registrato un aumento della frequenza cardiaca media durante il cammino se consumavano la gomma da masticare. E per gli uomini sopra i 40 anni i benefici erano pure maggiori. Lo stesso valeva anche per chi masticava un chewing gum a riposo.

MA NON BASTA PER DIMAGRIRE

La frequenza cardiaca dipende da quanto i nostri muscoli si stanno muovendo. Anche i muscoli che vengono semplicemente usati per masticare una gomma o del cibo possono aumentare la frequenza cardiaca e di conseguenza le calorie bruciate.

«Con la gomma da masticare la differenza in termini di consumi però è talmente trascurabile - chiarisce Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, che sarebbe un po' come dire che se schiaccio la pallina anti stress dimagrisco.

I muscoli della mano o della mandibola sono insignificanti rispetto ai grossi gruppi muscolari: è il movimento dei grandi muscoli, ad es. delle gambe, che ci fa davvero dimagrire. Quindi per perdere peso dobbiamo camminare, andare in bici, nuotare o fare le scale a piedi».

LE CONCLUSIONI

Le stime dicono che masticando un chewing gum (senza calorie) per un'ora si consumano in media 10 calorie. Quindi mettiamoci il cuore in pace: masticare una gomma non porterà ad alcuna significativa perdita di peso e neppure a un grande aumento delle calorie bruciate.

Piuttosto un consiglio, meglio evitare di masticare chewing gum mentre si corre per evitare di ingoiarla rischiando pure di soffocare.

(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.

















FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1904

