



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus
3. Webinar: Coronavirus e Allergie Stagionali

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Lo sai che troppo sport fa male?
5. Coronavirus e quarantena: perché siamo sempre stanchi?
6. Benzodiazepine, meglio se il corpo riesce a «dimezzarle» in fretta
- 7.

Prevenzione e Salute

8. La Vitamina D previene il Contagio da Coronavirus?
9. Infarto e angina, ecco perché il dolore nella donna è più intenso.

Proverbio di oggi.....

Arremediammo pe mmo, ca Dio nce penza appresso

LO SAI CHE TROPPO SPORT FA MALE?

*Se fare **attività fisica** è importante per la salute di cuore e polmoni, muscoli e ossa, oltre a far bene a umore e cervello, farne troppa, ovvero praticare **sport** in modo intenso e per lungo tempo, specie se di tipo **anaerobico**, **fa male***

LO SPORT VA CONSIDERATO COME UN FARMACO

il farmaco giusto, nella dose giusta e per il periodo giusto fa bene;

- *se prendo il farmaco sbagliato, a dosi **troppo** elevate o per troppo tempo, anziché averne benefici, si rischia di ritrovarsi con problemi anche seri.*

Come dimostrato da uno studio sui runner, infatti non è necessario correre le maratone o allenarsi tutti i giorni correndo a elevata velocità per avere i benefici cardiovascolari e metabolici che la corsa offre all'organismo.

Nello studio, coloro che vengono definiti "**corridori energici**", cioè che in un'ora coprono di corsa una distanza di dodici chilometri, avevano le **stesse probabilità di morire delle persone sedentarie**, cioè di chi non pratica alcuna attività fisica.

Viceversa, i corridori che si allenavano due o tre volte alla settimana, per un totale di circa 1 o 2 ore alla settimana, e correvano anche ad una velocità adeguata stabilita in otto chilometri all'ora, traevano dall'attività fisica tutti i benefici per i quali lo sport è consigliato da tutti i medici.

Per questo motivo, praticare troppa attività fisica, soprattutto in modo agonistico, oltre a stimolare eccessivamente l'apparato cardiovascolare e a non far bene al cuore, può aumentare anche il rischio di traumi e lesioni muscolo-scheletriche, oltre al fatto di non far bene neppure alle performance sportive. Infatti,

- ***l'overtraining, cioè l'allenamento eccessivo e non adeguato, riduce anziché migliorare la performance.***

E a nulla serve assumere integratori antiossidanti per lo sportivo che promettono di ridurre i danni da *overtraining*; mangiare tanta frutta e verdura invece è ciò di cui hanno bisogno tutti gli sportivi che praticano l'attività sportiva preferita in modo corretto e adeguato. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE**Coronavirus e Quarantena: perché siamo sempre Stanchi?**

Sembra paradossale: da quando l'emergenza COVID-19 ha predisposto la quarantena, nonostante passiamo il nostro tempo in casa, siamo sempre più stanchi e demoralizzati.

Eppure non ci spostiamo più per lavoro, non andiamo in palestra e non facciamo le ore piccole tra un'uscita e l'altra.

La sensazione di spossatezza da quarantena è estremamente comune e comprensibile.

Ma perché siamo così stanchi?

Da cosa dipende questa stanchezza, e cosa possiamo fare per contrastarla?

Ne abbiamo parlato con il dr **Francesco Cuniberti**, specialista del Centro per i disturbi d'ansia e di panico di Humanitas San Pio X.

La quarantena è una novità

All'inizio della quarantena, le difficoltà maggiori che potevamo incontrare erano relative al nuovo stile di vita che avremmo dovuto intraprendere: era necessario un certo periodo di tempo per interrompere le vecchie abitudini, instaurare una routine, accettare l'isolamento e, soprattutto, trovare nuovi modi per avere interazioni con i nostri cari.

A distanza di un mese, **questo affaticamento diventa il risultato di un processo psicologico di adattamento alla situazione**, più che un senso di spossatezza fisica vero e proprio. Inoltre, non avere notizie precise su quando e come riprenderà la vita quotidiana non aiuta a porre un traguardo che possa aiutare a percepire stimoli positivi.

L'importanza della routine

Strutturare la giornata è un valido aiuto per sopperire alla mancanza di energia di questo periodo.

Per prima cosa, se abitiamo da soli, dobbiamo cercare di rendere regolare l'orario del risveglio, dei pasti e del riposo:

- *svegliarsi e andare a dormire alla stessa ora, pranzare e cenare in un orario adeguato aiutano non poco a spezzare la monotonia e a dare un senso alle ore che viviamo.*

Possiamo scegliere di dedicare un'ora alla **socializzazione**, fissa ogni giorno magari dopo cena, così come possiamo dedicarne altre al lavoro, alle nostre passioni, alla cura di noi stessi.

Se invece si sta passando la quarantena con la propria famiglia, bisogna stare attenti a riuscire a **ritagliarsi qualche momento per sé**:

- *bastano pochi minuti al giorno per ricaricarsi e affrontare più serenamente il resto della giornata, esplicitando anche ai propri cari questo bisogno di tempo solo per se stessi senza essere disturbati.*

L'uomo è un animale sociale

Non bisogna sottovalutare anche il fatto che l'uomo necessita, per sua natura, il contatto con le altre persone. L'Homo sapiens si distingue dagli altri animali proprio per le sue abilità sociali e alle abilità sociali è da sempre collegata la sua sopravvivenza. Passare dal gestire rapporti abituali con moltissime persone al giorno all'isolamento è una **dura prova di resistenza psicologica** che, come abbiamo detto, provoca una sensazione di stanchezza.



Esercizi per combattere l'ansia

La stanchezza è anche collegata allo **stato d'ansia** che proviamo preoccupandoci per i nostri familiari distanti. L'ansia ci pone in un **perenne stato di allerta** che rende difficile la concentrazione e il riposo;

è una sensazione normale, a tratti utile per ottenere dei risultati fino a quando non diventa eccessiva e ci fa consumare troppe energie psico-fisiche.

Per evitare di continuare a rimuginare e per placare la mente possiamo optare per l'**attività fisica**, ma anche provare qualche **esercizio di respirazione**, che favorisce la regolarizzazione dei livelli d'ansia.

L'esercizio fisico, seguendo qualche programma di allenamento facilmente visualizzabile online, favorisce l'attivazione del corpo.

Alla fine, la stanchezza fisica positiva contribuisce a ridurre il senso di stanchezza mentale che consuma energie inutilmente. Cercare di mantenere almeno una mezz'ora al giorno da dedicare all'attività fisica si rivelerà un toccasana per il nostro benessere.

Si può anche provare qualche **tecnica di rilassamento basata sul controllo della respirazione**.

Se respirare è un fenomeno automatico, il respiro può essere modulabile in termini di frequenza e profondità.

Fare respiri profondi e lenti, utilizzando la respirazione addominale, favorisce una migliore ossigenazione che dà un immediato senso di sollievo perché permette in parte di intervenire, tra i vari effetti, anche sul sistema nervoso autonomo che controlla, per esempio, il battito cardiaco.

Quando si è in ansia, infatti, si può percepire il cuore che batte più forte:

- ▶ saper modulare la respirazione consente di favorire la regolazione del battito cardiaco e di opporsi all'incremento ulteriore dell'ansia. *(Salute, Repubblica)*

SCIENZA E SALUTE

BENZODIAZEPINE, MEGLIO SE IL CORPO RIESCE A «DIMEZZARLE» IN FRETTA

Maggiore è l'emivita, maggiore il rischio che il medicinale possa accumularsi nell'organismo, specialmente nelle persone anziane, e interagire con altre medicine

Salvo che per diversa indicazione medica, fra le benzodiazepine (**Bdz**) vanno preferite quelle caratterizzate da una emivita breve (es. *lorazepam, oxazepam, alprazolam, lometazepam, temazepam, triazolam, brotizolam, etizolam*).

L'emivita è un parametro farmacologico e corrisponde al tempo che l'organismo impiega a metabolizzarle ed eliminare un farmaco.

Maggiore è l'emivita, maggiore il rischio che il medicinale possa accumularsi nel corpo, specialmente nelle persone anziane, e interagire con altre medicine.

Se si decide di assumere **Bdz** bisogna anche tenere presente che se si prendono anche altri farmaci, come per es. i *contraccettivi orali* o il *propranololo*, l'eliminazione delle **Bdz** può risultare rallentato.

Infine è necessario sottolineare che l'interruzione del trattamento con **Bdz** deve essere graduale, per evitare la comparsa di sintomi «da sospensione».

(Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE**La Vitamina D previene il Contagio da CORONAVIRUS?**

In questi giorni sta circolando una notizia particolare: due docenti dell'Università di Torino sostengono che la carenza di vitamina D possa aumentare nella popolazione la probabilità di contrarre l'infezione da coronavirus.

Lo studio, inserito all'interno di una relazione sul **ruolo della vitamina D nella prevenzione delle infezioni respiratorie** in generale, sta facendo discutere gli specialisti. Assumere maggiori quantità di vitamina D potrebbe, in qualche modo, prevenire il contagio da Covid-19?

Ce ne parla la **dott.ssa [Elena Volpini](#)**, pneumologa di Humanitas San Pio X.

Attenzione alle news

Sono molte le evidenze scientifiche e le considerazioni epidemiologiche che indicano come la vitamina D, se raggiunge adeguati livelli nel sangue, possa prevenire alcune patologie croniche: secondo i due ricercatori dell'Università di Torino, l'infezione da Covid-19 potrebbe essere tra queste.

In realtà a oggi non esiste nessuno studio scientifico che lo dimostri: l'articolo si limita a una rassegna del ruolo della vitamina D in diverse situazioni infettive polmonari.

Non è provata l'efficacia dell'assunzione di integratori di vitamina D per combattere le complicanze respiratorie da coronavirus, come la polmonite interstiziale, che è la più grave complicanza di COVID-19, soprattutto negli anziani, nelle persone con patologie pregresse e nelle persone già contagiate.

Per questo insistiamo molto sull'importanza delle fonti da cui informarsi: meglio affidarsi ai documenti promulgati dall'OMS o all'ISS, e in generale alle istituzioni, ed evitare di incappare in notizie che potrebbero essere anche veritiere, ma difficilmente interpretabili.

Il commento della dottoressa

«Le notizie che circolano e indicano nella somministrazione endovenosa di calcitriolo, ovvero la forma attiva della vitamina D, ai malati COVID-19 con funzioni respiratorie già compromesse, è al momento oggetto di discussione all'interno della comunità scientifica, ma non rappresenta alcuna raccomandazione né per la prevenzione nei soggetti fragili (anziani, immunodepressi), né per la riduzione dei sintomi respiratori in chi ha già sviluppato l'infezione» spiega la dottoressa Volpini.

«Infatti, sebbene come rilevano anche gli esperti di Torino, sia stata segnalata una diffusa carenza di vitamina D nei pazienti ricoverati per COVID-19, la carenza di tale vitamina è molto diffusa e comune in particolare nei pazienti affetti da diverse comorbilità, cioè diverse malattie presenti nello stesso paziente, che sono proprio quelli in cui il virus determina i danni più gravi.

Questo dato quindi **non è sufficiente a dimostrare una relazione diretta tra carenza di vitamina D e rischio aumentato di contrarre l'infezione da coronavirus** e sono necessari ulteriori studi randomizzati e controllati per dimostrarlo».

Attualmente non disponiamo di prove necessarie per stabilire se la vitamina D sia efficace o meno contro il Covid-19.

«In questi momenti di emergenza **la cautela è d'obbligo** soprattutto nella diffusione di informazioni non istituzionali e non verificate che riguardano gli effetti benefici o protettivi di vitamine o farmaci che non sono supportate da evidenze scientifiche», conclude la dottoressa Volpini.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

INFARTO E ANGINA, ECCO PERCHÉ IL DOLORE NELLA DONNA È PIÙ INTENSO

Uno studio internazionale rivela che l'intensità del dolore e le lesioni delle arterie coronariche tendono ad essere diverse nei due sessi

Quando si sente parlare d'infarto o si guardano immagini e disegni che riproducono quanto accade, la rappresentazione più classica è quella della mano che viene portata al petto per indicare come il dolore nelle forme classiche dell'attacco cardiaco sia forte, non si modifichi con la respirazione e si concentri proprio in mezzo al torace.

Più difficile è immaginare cosa succede nella circolazione e come si possono ostruire una o più arterie coronariche, quelle che hanno il compito di portare costantemente sangue ed ossigeno al cuore.

Ma soprattutto, diventa difficile capire cosa differenzia questi due elementi nei due sessi, ovviamente quando l'infarto non si "nasconde" e magari si rivela con altri disturbi meno significativi.

Una risposta in questo senso viene dai risultati dello studio ISCHEMIA, presentato al congresso annuale dell'American College of Cardiology e coordinato da Harmony Reynolds, del Langone Center presso l'Università di New York.

Dall'indagine, che ha preso in esame oltre 5000 persone di entrambi i sessi sottoposte prima ad angiografia delle arterie coronariche e poi a trattamento di "riapertura" dei vasi (rivascolarizzazione) insieme a terapia medica o solo a quest'ultima, emerge chiaramente che uomini e donne "pari non sono" sul fronte dei sintomi.

In genere, sempre nei casi in cui il dolore classico si manifesta, le donne tendono ad avere un dolore più intenso rispetto agli uomini.

Ciò che più colpisce, confrontando appunto l'intensità del dolore, è che questo nelle donne sarebbe più intenso, a fronte di lesioni delle arterie meno significative e, generalmente, ad una minor carenza di ossigeno.

Come si spiega questa differenza?

La donna, teoricamente, potrebbe quindi avere un dolore più intenso e le arterie più "pulite" da eventuali trombi che le ostruiscono.

Apparentemente si tratta di un'incongruenza, ma la ricerca americana ha provato a far luce su questo fenomeno.

La chiave della discrepanza tra lesioni anatomiche e sintomo sarebbe da collegare, stando sempre a quanto riportano gli studiosi, alle ripercussioni sul sistema nervoso di un attacco cardiaco e alla maggior "sensibilità", ovviamente involontaria, del tessuto cardiaco femminile. In questo senso si potrebbe anche ipotizzare (siamo ancora nel campo delle teorie) che le "vie" nervose che correlano il miocardio al cervello possano essere diverse nei due sessi, o ancora differenze tutte da provare nel sistema elettrico che conduce i segnali all'interno del cuore.

O ancora, passando direttamente all'aspetto circolatorio, potrebbero esistere danni alla microcircolazione del sangue attraverso i piccoli vasi che irrorano il cuore più significativi nella donna rispetto all'uomo. Dallo studio emerge comunque che le donne, in termini generali, tenderebbero ad avere in media un'ischemia meno intensa. Tuttavia il dolore, che si è correlato nelle donne anche ad una maggior presenza di angina, è apparso sempre più significativo nel gentil sesso. E su questo occorre anche ricercare per svelare i segreti di un fenomeno tutto da definire. (*Salute, Repubblica*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

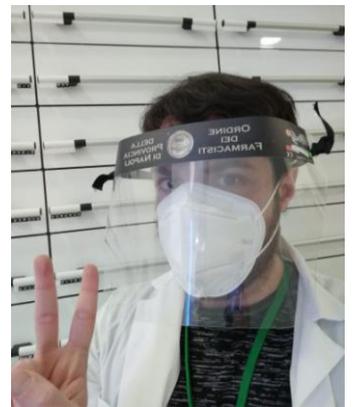
LA BACHECA

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

