



## 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. Iniettarsi il disinfettante non cura il coronavirus
5. Cosa è la malattia di kakasawi e come si manifesta
6. Alzheimer: studiare la proteina Tau per nuove strategie di cura
7. Perché non tutti ricordano i sogni?

#### Prevenzione e Salute

8. Mammografie e pap test sospesi causa covid: si teme un aumento delle vittime di tumore
9. Come dimagrire su gambe e braccia.

*Proverbio di oggi.....*

**'a pressa e 'o bene nun sempe camminano assieme**

## INIETTARSI il DISINFETTANTE NON CURA il CORONAVIRUS

*Negli scorsi giorni il presidente degli Stati Uniti Donald Trump ha suggerito agli americani che iniettarsi il disinfettante potrebbe essere una soluzione interessante nel contrasto del Coronavirus.*

**Cosa c'è di vero, se c'è qualcosa, in queste affermazioni?** Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Elena Azzolini** della Direzione Medico Sanitaria di Humanitas.

### SUGGERIMENTI PERICOLOSI

I suggerimenti del presidente **Donald Trump** sono assurdi e pericolosi, soprattutto in un momento così delicato in cui le persone vivono nell'incertezza.

La pandemia sta causando tra i cittadini di tutto il mondo grande preoccupazione: proprio perché ci sono ancora molti punti interrogativi e aspetti non ancora riconosciuti di questa malattia, non è certo il momento per proporre soluzioni strampalate.

Se per alcuni, infatti, un'affermazione del genere può quasi far sorridere per la sua natura ridicola, per altri potrebbe essere vista come una soluzione per non lasciare nulla d'intentato.

**Nessuno deve provare a iniettarsi disinfettante, né tantomeno iniettarlo a terzi:**

❖ **le conseguenze potrebbero essere letali.**

**Confidiamo piuttosto nel lavoro di medici e ricercatori** che stanno cercando di trovare risposte certe ed esaurienti, senza lasciarci prendere dal panico e dalla disperazione.

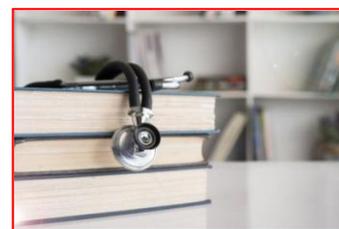
### COSA SUCCEDEREBBE SE CI INIETTASSIMO DEL DISINFETTANTE?

L'idea è assurda. I disinfettanti come l'**amuchina** sono sostanze chimiche estremamente **irritanti e corrosive**; non per niente è specificato di tenere il prodotto lontano dagli occhi.

Se si iniettasse in vena il

- **risultato potrebbe essere fatale.**

Lo stesso discorso vale per tutti gli altri disinfettanti. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE****MAMMOGRAFIE E PAP TEST SOSPESI CAUSA COVID:  
SI TEME UN AUMENTO DELLE VITTIME DI TUMORE**

*Gli screening di prevenzione che non si stanno effettuando oggi si potrebbero tradurre in futuri decessi per il cancro.*

È questo uno dei tanti effetti collaterali del Coronavirus, i cui risultati nefasti potrebbero registrarsi nei prossimi anni.

L'impegno delle strutture sanitarie per fronteggiare l'emergenza Covid-19 ha portato alla sospensione, in molti ospedali, dell'attività di prevenzione per il tumore al seno, al colon retto e agli organi genitali femminili.

Insomma la mammografia, il pap test e la ricerca del sangue occulto nelle feci sono esami fondamentali per impedire che si sviluppi la malattia, contrastandola in una fase in cui la percentuale di sconfiggerla è molto più elevata. Infatti da anni, ormai, per eliminare questi tipi di tumore si ricorre alla prevenzione.

“La prevenzione diagnostica tumori in una fase trattabile.

Se la prevenzione non viene fatta o viene fatta di meno è possibile che si traduca con un aumento della mortalità”.

“Se il sistema sanitario si attrezza nella seconda parte dell'anno, per far fronte agli esami che non sono stati fatti in questi mesi allora è possibile che si riesca a riassorbire il tutto”. “Non sono così sicura – sottolinea la docente -che il sistema abbia questa elasticità. Potrebbe invece esserci un esborso da parte delle famiglie che si rivolgono ai privati per gli esami. Questo rischierebbe di creare una disuguaglianza sociale”.

*(Salute, Il Messaggero)*

**SCIENZA E SALUTE****COSA È LA MALATTIA DI KAKASAWI E COME SI MANIFESTA**

**La sindrome di Kawasaki o sindrome linfonodale muco-cutanea è una vasculite infantile delle arterie di media e piccola dimensione che colpisce soprattutto le arterie coronarie.**

È una malattia autoimmune caratterizzata da febbre prolungata, esantema, congiuntivite, mucosite, linfadenopatia cervicale e poliartrite di gravità variabile.

Se non diagnosticata in tempo può portare all'infarto del miocardio.

La **sindrome di Kawasaki** è una patologia che colpisce prevalentemente i bambini d'età inferiore ai 5 anni con un picco al secondo anno.

È diffusa in tutto il mondo con andamento endemico, in Italia sembra colpire 14 bambini ogni centomila.

Le manifestazioni sono: febbre molto alta, della durata di più di cinque giorni, labbra arrossate e secche, lingua di color fragola o addirittura violacea, edema dei piedi e delle mani con caratteristica desquamazione lamellare delle dita delle mani e dei piedi, a partenza dalla regione intorno alle unghie, ingrossamento dei linfonodi del collo, rossori cutanei. *(Salute, Il Messaggero)*



**SCIENZA E SALUTE**

## ALZHEIMER: studiare la proteina Tau per nuove Strategie di CURA

*Il legame tra proteina Tau e ubiquitina come possibile bersaglio per terapie mirate. Il risultato di una ricerca a cui ha contribuito anche Fondazione Umberto Veronesi*

**Tau** è una proteina che contribuisce al funzionamento dei **neuroni** nel cervello. Quando non funziona correttamente, forma **aggregati** e **depositi proteici** che portano alla **morte delle cellule nervose**.

Ovvero: il prodromo della malattia di Alzheimer. Individuare e comprendere i **meccanismi** con cui i neuroni cercano di «liberarsi» dagli aggregati di proteina tau permetterà di progettare **strategie** per combattere la forma più diffusa di **demenza senile**.

Una delle modalità con cui le cellule tentano di eliminare proteine difettose è il legame con l'**UBIQUITINA**, una proteina scoperta nel 1975 e oggetto del **Premio Nobel per la Chimica** assegnato nel 2004 ad Aaron Ciechanover, Avram Hershko e Irwin Rose.

### IL RUOLO DELL'UBIQUITINA NELL'ALZHEIMER

Il compito dell'**ubiquitina** è quello di trasportare le proteine danneggiate al **proteasoma**, un grosso «macchinario» cellulare capace di distruggerle. Nell'**Alzheimer**, però, il sistema sembra non funzionare a dovere. Gli **aggregati di Tau e ubiquitina** si accumulano nei neuroni e arrivano a ostruire il complesso stesso. Per questo lo studio dei due elementi potrebbe tornare utile per mettere a punto una **terapia mirata** ad aggredire gli aggregati che i neuroni non riescono a smaltire.

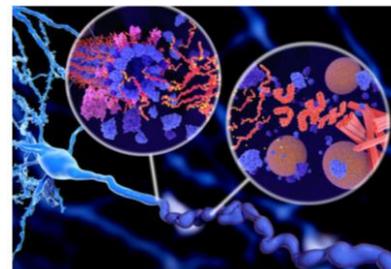
Una **prospettiva** che vale la pena di coltivare, sulla base di quanto dimostrato da un gruppo di ricercatori delle Università di Verona e Padova in uno studio pubblicato sulla rivista *Angewandte Chemie*. Conoscere gli eventi molecolari che portano alla degenerazione dei neuroni è importante per definire **strategie terapeutiche** per una malattia ancora priva di una cura.

### TAU-UBIQUITINA UN POSSIBILE TARGET TERAPEUTICO?

«Siamo partiti dall'evidenza che, nel tessuto patologico, la proteina Tau è legata all'ubiquitina - dichiara **Mariapina D'Onofrio**, ricercatrice del dipartimento di biotecnologie dell'ateneo scaligero e coordinatrice del lavoro -. Dopodiché ci siamo chiesti se la sua presenza avesse un impatto nella formazione degli aggregati patologici». Risultato finale: l'ubiquitina ha un ruolo nei processi di **neurodegenerazione**. Analizzando il complesso con la proteina **Tau**, si è osservata la tendenza a formare i «grovigli» che impediscono la **comunicazione tra i neuroni** non è costante, ma varia in base alla posizione in cui l'ubiquitina lega la Tau. «Comprendere i **meccanismi molecolari** alla base della degenerazione apre la strada all'individuazione di un possibile coinvolgimento della diversa struttura nell'insorgenza e sviluppo della malattia di Alzheimer - aggiunge D'Onofrio -. Questi risultati possono diventare la base per lo sviluppo di nuove strategie **farmacologiche** che possano usare il sistema ubiquitina Tau come bersaglio».

### IL RUOLO DI FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

Allo studio ha preso parte anche una **ricercatrice** sostenuta da Fondazione Umberto Veronesi: Francesca Munari, finanziata con un grant nel 2017. È stata lei a mettere nero su bianco i risultati ottenuti in laboratorio. «Sappiamo che la proteina Tau è sottoposta a **modifiche chimiche** che ne regolano l'attività - afferma la scienziata -. Tuttavia alcune di queste, se presenti in modo anomalo, possono promuovere l'associazione patologica tra diverse macromolecole. Una volta definito come l'ubiquitina **altera l'aggregazione** della proteina Tau, stiamo lavorando per identificare eventuali cambiamenti nella conformazione del complesso che potrebbero impedirne la rimozione. Il fine ultimo è fornire una base dalla quale partire per definire strategie terapeutiche che mirino a rimuovere gli **aggregati tossici** e a ristabilire **livelli fisiologici** di proteina Tau nel tessuto cerebrale». (*Salute, Fondazione Veronesi*)



**PREVENZIONE E SALUTE****PERCHÉ NON TUTTI RICORDANO I SOGNI?**

*“Aiuto! Non **ricordo** cosa ho **sognato!**”. Spesso ci si sveglia storditi, si avverte qualcosa, si capisce di aver **sognato** ma non si riesce a raccontare quanto vissuto nel sonno.*

La voglia di riferire un **sogno** è pressante ma proprio no, non si riesce a **ricordarlo**. Perché succede questo?

Sembra che tutti dimentichino oltre il 90% dei **sogni** fatti:

«Cominciamo col dire che capita a tutti di non **ricordare** i propri **sogni**. Tutti **sogniamo** per circa il 25% della durata del sonno, ma non sempre riusciamo a richiamare i **sogni**. Pertanto non ci dev'essere nessuna “angoscia” o “frustrazione” se non si riesce a **rievocare** quello che si è sognato dormendo», dice il dottor Paolo Amami, neuropsicologo e psicoterapeuta dell'ospedale Humanitas.

**SE AL RISVEGLIO SI È DISTRATTI, DIFFICILMENTE SI RICORDANO I SOGNI**

«La capacità di **ricordare** i **sogni** dipende da una serie di fattori. La fase del sonno in cui ci si sveglia è importante, infatti non sogniamo per l'intera durata della notte ma in fasi specifiche che si alternano nel corso del sonno.

Perciò se il risveglio avviene in una delle fasi in cui si **sogna** (le fasi REM) è più probabile riuscire a **ricordare** il **sogno**. Anche le condizioni del risveglio sono rilevanti».

«In media il **ricordo** del **sogno** permane per circa 15 minuti dopo il risveglio perciò se non si è subito concentrati a memorizzarlo è facile che sfugga.

Per esempio se al risveglio si è distratti da altre questioni o in ritardo, sarà improbabile avere un buon **ricordo** di quanto **sognato**.

Altri fattori importanti riguardano le caratteristiche del **sogno**, per esempio **sogni** molto intensi emotivamente, che ci hanno addirittura svegliato o particolarmente bizzarri, sono ricordati più facilmente.

Un buon trucco per **ricordarsi** i **sogni** è quello di tenere una sorta di diario, magari proprio sul comodino, a portata di mano, per appuntare quanto si è **sognato** appena svegli.

Un esercizio che può essere utile anche per stimolare la memorizzazione dei **sogni** nel tempo».

**MA I SOGNI COSA RIVELANO?**

«Non si è ancora arrivati ad una risposta univoca. Per esempio, secondo la psicoanalisi classica, quella di Freud, i **sogni** sarebbero una delle vie preferenziali per comprendere i nostri contenuti e impulsi inconsci.

I **sogni** sarebbero la rappresentazione onirica mascherata di impulsi inconsci.

La mente, per non interrompere il sonno, trasforma questi impulsi in **sogni**:

se gli impulsi si manifestassero improvvisamente avrebbero un impatto dirompente e dunque, per dar loro voce, la mente li trasforma in immagini visive spesso senza un apparente flusso logico».

«Tuttavia negli ultimi anni, anche grazie alle possibilità offerte da alcune tecniche di visualizzazione del cervello come la risonanza magnetica funzionale e la PET, le neuroscienze cognitive hanno cambiato il modo d'intendere i **sogni**.

Si è potuto scoprire che il cervello è molto attivo durante la fase del **sogno**, per nulla a riposo. Per alcuni ricercatori il **sogno**, per quanto bizzarro, sarebbe un processo cognitivo che aiuterebbe i meccanismi di consolidamento della memoria o che darebbe seguito a processi di elaborazione già in corso durante la veglia». (Salute, Humanitas)

**PREVENZIONE E SALUTE****COME DIMAGRIRE SU GAMBE E BRACCIA**

*Toniche, forti, allenate: se avere gambe e braccia in forma ti sembra un sogno, sappi che è questione di allenamento e buone abitudini.*

Cambiare il modo in cui compii i gesti quotidiani ti aiuterà a **allenare gambe e braccia** in modo attivo, trasformando l'esercizio in uno stile di vita.



**Sfrutta le scale e le pulizie per muoverti.** Usa i mezzi ecologici, balla, attiva il metabolismo. Senza la palestra e a costo zero dimagrirai scolpendo **gambe e braccia**.

**IN ALTO!** – Hai mai notato che dopo aver pulito i vetri senti le **braccia più toniche**?

Per rafforzare e **allenare le braccia** portale verso l'alto.

Puoi aggiungere due pesi oppure riempire due bottigliette da usare come attrezzo.

In piedi, tieni le braccia lungo i fianchi poi portale verso le spalle e, infine, sopra la testa.

Fai attenzione a non sbilanciarti, né pesare sulla schiena. Ripeti per due serie da dieci **esercizi**.

**MOVIMENTI QUOTIDIANI** – Sai che effettuando i **movimenti corretti** anche le pulizie possono risultare un esercizio utile per rafforzare gambe e braccia?

Passare l'aspirapolvere tonifica i muscoli delle gambe: attenzione, però, a non pesare sulle ginocchia.

Lavare il pavimento a carponi rende più forti **cosce** e muscoli.

Vuoi rafforzare i **dorsali**?

Usa lo straccio inginocchiata a carponi, come facevano le donne di un tempo.

Lavare i vetri, dipingere le pareti e impegnarsi nei lavori di bricolage fai da te non è solo un modo per risparmiare, ma ci mantiene **allenati e in forma**.

**SCALE E...** – Ti aiutano a dimagrire, rafforzano la muscolatura di **gambe e glutei**, allenano il sistema cardiocircolatorio:

➤ *le **scale** sono un esercizio molto efficace per **dimagrire e tonificare**.*

Dimentica l'ascensore!

Puoi sfruttare le scale anche per flessioni.

Appoggia le mani su un gradino all'altezza del petto, poi sollevati sulle punte. Ricorda di mantenere le **braccia** in linea con le spalle.

Per effettuare il movimento corretto il corpo deve mantenersi dritto. Piegati verso il gradino in modo da creare un angolo retto, poi torna alla posizione di partenza e ripeti.

**EFFICACE E LOW COST** –

Camminare, correre, andare in bicicletta e danzare sono fra gli **sport** più efficaci in grado di **favorire il dimagrimento**, aiutando gambe e braccia a diventare più sode e toniche.

La **palestra** è una spesa extra che in questo momento ti pesa? Esci a correre. Trova il tuo orario preferito e se sei un principiante evita di fare esclusivamente jogging: alterna con una camminata a ritmo sostenuto.

Lascia che le braccia seguano il corpo, libere di muoversi. Impara a sentire le esigenze del tuo corpo e trasforma l'**esercizio** in uno stile di vita attivo e in grado di regalarti maggior energia. Quando **gambe e braccia sono allenate**, reagisci meglio alla fatica, attivi le endorfine e il livello di benessere aumenta.

*(Salute Donna, Tgcom 24)*

# 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

