



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza Coronavirus da

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Coronavirus: i dati rispetto alla popolazione
4. “Cefalea a grappolo: le donne sono più a rischio a primavera”, vero o falso?

Prevenzione e Salute

5. “alcol: zero rischi se il consumo è moderato”, vero o falso?
6. Cervicale: sfatiamo i falsi miti

Proverbio di oggi.....

Miètte speranza a recchie: campe assaje!.

“ALCOL: ZERO RISCHI SE IL CONSUMO È MODERATO”, VERO o FALSO?

Molte persone ritengono che il loro “consumo moderato” di alcolici non abbia rischi per la salute. Vero o falso?

FALSO: “Nonostante gli effetti siano più “silenziosi” rispetto all’eccessivo consumo acuto di alcolici, anche il consumo moderato di alcolici ha conseguenze sull’organismo.

Se quindi la sbornia del sabato sera non è innocua per l’organismo, è importante ricordare che per “abuso” di alcol si intende l’assunzione giornaliera di due bicchieri e mezzo di bevande alcoliche per gli uomini, un bicchiere e mezzo per le donne.

Sia uso che abuso di alcol hanno dimostrato provocare effetti negativi sull’organismo, ad esempio sul sistema immunitario, oltre che sul fegato e sul sistema cardiovascolare.

Per quanto riguarda il sistema immunitario, il consumo di alcolici, anche occasionale, può avere due conseguenze: una minore efficacia delle difese immunitarie che espone il consumatore abituale di alcolici a un rischio più elevato di contrarre malattie infettive; ma anche il suo opposto, ovvero un’eccessiva risposta del sistema immunitario che può portare a sviluppare malattie autoimmuni.

Si tratta di una disfunzione del sistema immunitario che può portare a immunodeficienza e produzione di autoanticorpi, cioè anticorpi che non mirano a contrastare elementi esterni pericolosi ma bersagliano l’organismo stesso. Insomma, è come se le sostanze alcoliche mandassero in tilt l’organismo, rendendo impossibile una risposta adeguata.

Dagli studi condotti, quindi, sembra che non esista nessun tipo di “consumo moderato” di bevande alcoliche che possa limitare o evitare i danni all’organismo. L’unico modo per ridurre il rischio a zero, rimane l’astensione totale dall’alcol.”

(Salute, Humanitas)

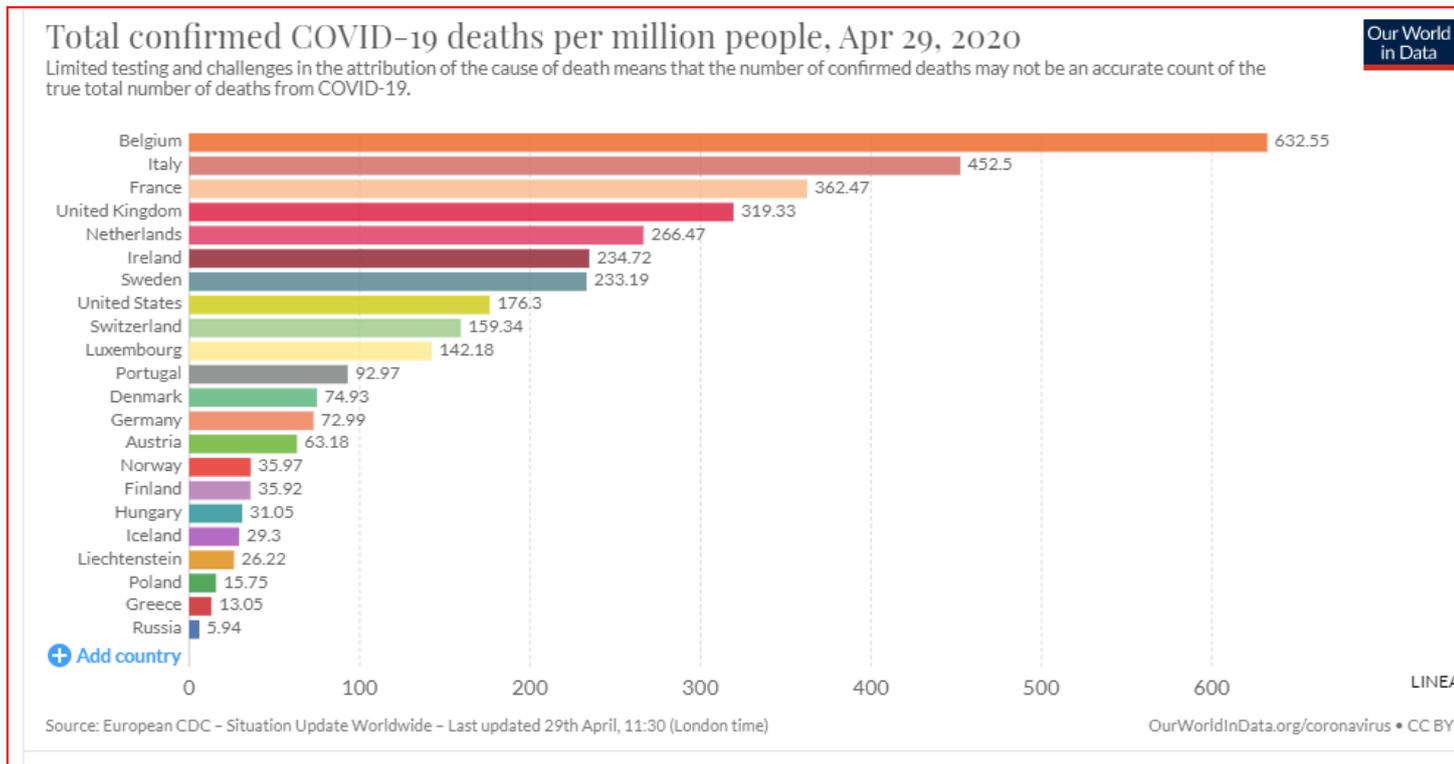


SCIENZA E SALUTE

CORONAVIRUS: I DATI RISPETTO ALLA POPOLAZIONE

Quanti sono i decessi Covid-19 in base alla densità di popolazione di un Paese, quanti i test pro capite e quanti i casi confermati sul totale di persone

Numero totale di morti per milione di persone



Quando leggiamo il numero di casi o decessi relativi al coronavirus, dobbiamo tenere presente, ad esempio per gli Stati Uniti, che il numero assoluto può sembrare grande (oltre 1 milione di casi e 58mila morti), ma anche che gli Stati Uniti hanno una popolazione di oltre 320 milioni di persone.

Il **Belgio** al contrario, che ha circa 47.000 casi e 7.500 morti, ha 11 milioni di abitanti e in percentuale moltissime vittime, anche più degli Stati Uniti e dell'Italia.

Anzi, più dei Paesi presi in esame nel grafico qui sopra che comprendono gli Stati europei più colpiti da Covid-19 e gli USA.

1. Il **Belgio** conta al 28 aprile **621 morti per milione di persone**
2. **l'Italia 446 morti per milione di persone.**
3. Francia,
4. UK
5. Olanda.
6. Gli **Stati Uniti** contano **169 morti per milione**
7. la Germania 70 **morti per milione di persone.**

Grazie al sito "**ourworldindata**" abbiamo compilato per gli stessi Paesi, alla data del 28 aprile, tre grafici:

- ✓ *il numero totale di morti per milione di persone,*
- ✓ *il numero di test (tamponi) effettuati per mille persone*
- ✓ *il numero totale di casi confermati per milione di persone.*

I numeri vengono aggiornati tramite le fonti ufficiali dei relativi Paesi.

Ovviamente per ognuno di questi dati ci sono i relativi problemi di mappatura:

- *le morti che sono sottostimate, i casi confermati che dipendono da quanti tamponi si fanno etc.*

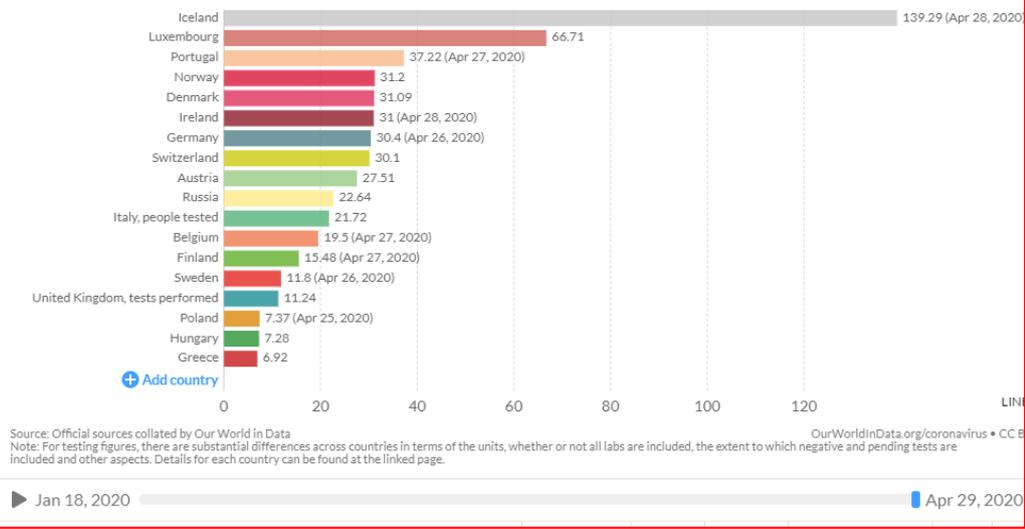
Intanto, però, forniscono una fotografia indicativa di come sta andando l'epidemia in alcuni Stati.

Numero di test (tamponi) effettuati per mille persone

Come si dice da tempo, nel grafico sopra notiamo che l'Islanda ha eseguito più test in assoluto rispetto alla popolazione:

1. **Islanda:**
137 per 1.000 persone,
2. **Lussemburgo**
3. **Irlanda.**
4. **Spagna**
22 persone su 1000
5. **Italia**
21 persone su 1000

Total COVID-19 tests per 1,000 people, Apr 29, 2020



I dati della Germania sono fermi al 19 aprile e danno 24 persone, gli Usa al 20 aprile danno 1 persona ogni 1.000 e Francia e UK 9 ogni mille.

il numero totale di casi confermati per milione di persone

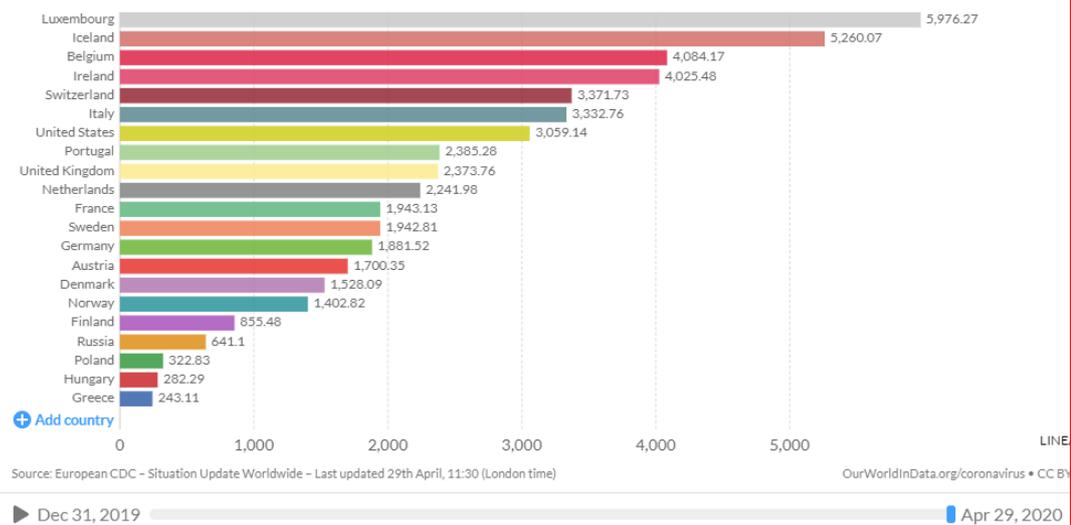
Nel grafico sotto ci sono i casi confermati (positivi) per milione di persone. A sorpresa

1. il **Lussemburgo**, con 2.976
2. al secondo posto l'**Islanda** (ovviamente il dato è alto perché i casi dipendono dal numero di test fatti e l'Islanda è al primo posto nei test).
3. **Belgio**
4. **Svizzera**
5. **Italia**
6. **USA.**

Germania, Svezia e Francia sono vicine tra i 1.800 e i 1.900 casi circa.

Total confirmed COVID-19 cases per million people, Apr 29, 2020

The number of confirmed cases is lower than the number of total cases. The main reason for this is limited testing.



(Salute, Corriere)

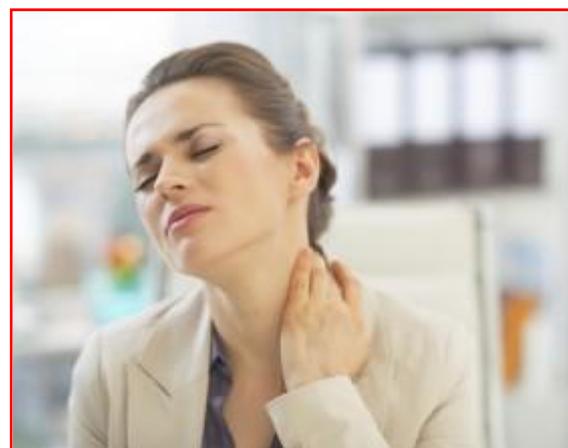
PREVENZIONE E SALUTE

CERVICALE, SFATIAMO I FALSI MITI

“Cervicale”, e tutti drizzano le antenne.

La **“cervicale”** è infatti uno dei disturbi comuni più temuti a tutte le età: è molto diffuso e interessa almeno il 10% della popolazione. Ma di **“cervicale”** si sa tutto? Quanto c’è di scientificamente valido e quanto appartiene invece alle credenze popolari?

Una corrispondenza dall’Italia della Bbc di qualche anno fa ironizzava bonariamente sul fatto che la **“cervicale”** fosse un disturbo tipicamente nostrano, addirittura in inglese non c’è una parola equivalente.



COS’E’ LA CERVICALGIA?

Ebbene, **cervicale** non è altro che sinonimo di [cervicalgia](#).

«Un dolore alla zona **cervicale**, la parte di colonna vertebrale che decorre nel capo», risponde la dottoressa Lara Castagnetti, specialista in Medicina fisica e riabilitativa e osteopata dell’ospedale Humanitas.

«Per far chiarezza, diciamo che la **“cervicale”** o cervicalgia non è una diagnosi ma un sintomo di patologie che interessano le vertebre e i dischi vertebrali o i muscoli a tale livello».

Quali sono le cause della “cervicale”?

«Il dolore nasce perché, ad esempio, si soffre di *artrosi o di ernie discali* oppure perché i muscoli si possono irrigidire a causa di posture errate.

UN DOLORE “CERVICALE” PUÒ CAUSARE MAL DI TESTA?

Queste vengono assunte per lunghi periodi anche per “colpa” della tecnologia, con il capo chino e le spalle ricurve su smartphone e tablet».

«Le contratture muscolari possono accompagnarsi a una **cefalea di tipo tensivo**, non scatenarla.

Queste sono infatti frequenti in chi ha cefalea, ma non ne sono causa: *la cefalea tensiva è legata a una serie di tensioni non solo muscolari*», sottolinea la specialista.

Mamme e nonne spesso ripetono di non uscire con i capelli bagnati per evitare “colpi d’aria” e poi soffrire di **“cervicale”**. **Sono solo credenze popolari?** «Una persona in salute, che non soffre di stress o di disturbi come ernie discali, può stare al sicuro.

Se un soggetto ha l’artrosi o delle contratture muscolari, allora può risentire di uno sbalzo di temperatura. Un colpo d’aria o anche il cambio del tempo non provocano cervicalgia ma accentuano qualcosa che già c’è».

Anche lo stress rientra tra le cause della cervicalgia:

«La zona **cervicale**, più di altre, risente maggiormente dello stress. I muscoli delle spalle si contraggono e sono tenuti “in alto” per tanto tempo».

I trattamenti servono solo a risolvere le tensioni muscolari?

«La migliore terapia prevede un intervento su un doppio binario.

Oltre al rilascio muscolare, che si può ottenere con yoga o esercizi di stretching, si lavora anche sull’aspetto dello stress psicologico.

I trattamenti osteopatici, ad es., puntano proprio a diminuire l’iperattività della componente ortosimpatica del sistema nervoso autonomo che aumenta con lo stress e stimolare quella parasimpatica che invece è legata al rilassamento. Anche una semplice camminata di mezz’ora al giorno può lavorare sulla componente ortosimpatica e contrastare lo stress», conclude la dottoressa Castagnetti. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**“CEFALEA A GRAPPOLO:
LE DONNE SONO PIÙ A RISCHIO A PRIMAVERA”,
VERO O FALSO?**

*Quando si parla di **cefalea**, sembra che siano sempre e solo le **donne** ad esserne colpite e lamentarne il dolore, specie a **primavera** e in **autunno**. E questo, nell'opinione generale, vale anche per la **cefalea a grappolo**. Vero o falso?*

Risponde il dottor [Vincenzo Tullo](#), specialista neurologo e responsabile dell'ambulatorio sulle cefalee di Humanitas.

“FALSO.

Nel caso della cefalea a grappolo, una forma particolare di mal di testa che compare soprattutto in primavera e autunno, sono gli uomini ad esserne maggiormente colpiti – spiega l'esperto -.

Non si sa ancora perché questo tipo di mal di testa colpisca gli uomini 3-4 volte più delle donne, ma sappiamo che si manifesta attraverso un dolore molto intenso, che dura dai 5 ai 180 minuti.

Gli attacchi possono comparire con molta variabilità, da una volta ogni due giorni o persino otto volte al giorno. Il dolore è talmente intenso che nemmeno sdraiandosi si riesce a trovare sollievo.

La cefalea a grappolo, talvolta, può essere accompagnata anche da altri disturbi, come congestione nasale, lacrimazione, sudorazione.

La comparsa dei sintomi della cefalea a grappolo avviene generalmente con i cambi di stagione, in particolare all'arrivo della primavera e dell'autunno.

Il legame tra cefalea e cambio stagionale è dovuto al fatto che il dolore nasce dall'attivazione di alcune aree cerebrali tra cui l'ipotalamo e il nucleo sopra-chiasmatico.

Di fatto, l'ipotalamo è una zona del cervello estremamente sensibile ai cambiamenti dei ritmi circadiani, ovvero i ritmi naturali legati anche alle variazioni atmosferiche, che si verificano proprio con il passaggio da una stagione all'altra.

Per chi è affetto da cefalea a grappolo è molto importante evitare alcuni fattori peggiorativi durante il periodo attivo:

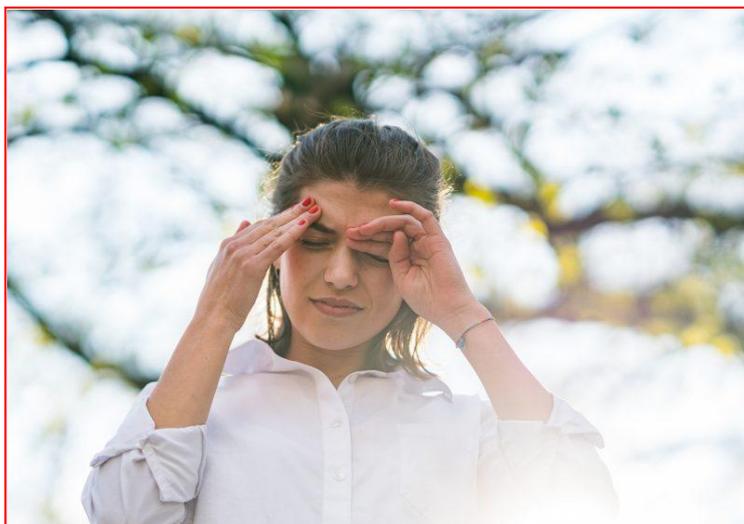
- **alcol, fumo, inalanti, altitudini elevate, sonno pomeridiano e farmaci vasodilatatori.**

Inoltre all'esordio del grappolo va iniziata precocemente la terapia preventiva al fine di ridurre al minimo il numero delle crisi e la loro intensità.

Per risolvere il fastidioso problema della cefalea a grappolo, il consiglio è di rivolgersi subito ad un esperto. Infatti, se curata in tempo, si eviterà che la cefalea diventi un disturbo cronico.

Le cure possono essere sia farmacologiche che chirurgiche.”

(Salute, Humanitas)



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

