



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. I misteriosi casi di covid-like con polmonite e tampone negativo
4. Tiroide, se funziona male cosa succede al peso?

Prevenzione e Salute

5. Mangiare Pasta a Cena fa Male. Vero o Falso?
6. Colesterolo alto, prima scende meglio è: intervenire presto fa la differenza

Proverbio di oggi.....

'E fatte d' 'a pignatta 'e ssape 'a cucchiara

Mangiare Pasta a Cena fa Male. Vero o Falso?

La pasta è probabilmente il piatto con cui più noi italiani ci identifichiamo e veniamo identificati all'estero.



Oltre a essere versatile, la pasta accoglie il beneplacito dei nutrizionisti, che insieme a verdure e legumi forma un primo piatto gustoso e bilanciato. Tuttavia sono molti coloro che evitano di mangiarla perché ritenuta un alimento particolarmente calorico, specialmente la sera. **È vero che la pasta a cena fa male?**

FALSO *Mangiare pasta la sera non fa male alla nostra salute.*

Innanzitutto la pasta, come il riso, il pane e altri cereali, contiene una certa quantità di carboidrati che non deve mancare a ogni pasto, in quanto costituisce la nostra fonte energetica primaria: se assente, il nostro organismo è costretto a recuperare energia da altri nutrienti, come ad esempio dalle proteine.

Non c'è un motivo nutrizionale per evitare la pasta in favore di altri carboidrati complessi, anzi: essendo ricca di semola di grano duro, la pasta ha un **indice glicemico molto più favorevole** rispetto al pane o al riso, soprattutto se del tipo integrale. Tuttavia ci sono alcuni accorgimenti a cui prestare attenzione:

- ❖ la pasta è sempre servita con un **condimento**, che può migliorarne o peggiorarne gli equilibri nutrizionali.

Una pasta alle *verdure saltate non avrà mai le stesse calorie e gli stessi valori nutrizionali di una pasta ricca di burro, besciamella, panna o formaggi*. Un'altra argomentazione di chi sostiene che mangiare pasta la sera faccia male è collegata al presunto fatto che possa rallentare la digestione. Questa è una **falsa credenza**:

- ❖ *la pasta si digerisce molto più facilmente e rapidamente della carne o dei formaggi e potrebbe, quindi, favorire anche una migliore qualità del sonno.*

Ancora, è stato dimostrato da diversi studi che assumere alimenti ricchi di grassi a cena peggiora il riposo e aumenta la probabilità di incappare in apnee notturne. Infine, **un accenno alle porzioni**: abbiamo detto che la pasta, in sé, non fa assolutamente male se mangiata a cena, questo è vero, purché le porzioni abbiano un valore calorico proporzionato al nostro fabbisogno giornaliero.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE**I MISTERIOSI CASI DI COVID-LIKE CON
POLMONITE E TAMPONE NEGATIVO**

Pazienti senza sintomi o con poca febbre hanno in realtà la polmonite interstiziale come per Covid: le segnalazioni di Taranto e le conferme con uno studio su Codogno

Li hanno chiamati casi **Covid-like**: si tratta di **pazienti negativi al tampone** e con sintomi sfumati, ma una Tac rivela **polmoniti interstiziali** del tutto analoghe a quelle dei pazienti Covid.

«Questi pazienti sono del tutto simili a quelli di Covid, ma senza che il virus emerga dal tampone.

Talvolta lo scoviamo solo nel liquido di lavaggio bronco-alveolare. Il virus è sceso, lo dobbiamo cercare più in profondità» segnala Mario Balzanelli, presidente nazionale della [Sis 118](#) (Società italiana sistema 118) che opera su Taranto.

Lo studio che conferma

Le segnalazioni per la verità arrivano da qualche tempo da tutta Italia. Alcuni giorni fa è stato pubblicato su [Radiology](#) un articolo scritto dai radiologi di Codogno con i colleghi dell'Istituto Galeazzi di Milano che descrive la situazione anomala:

- **persone sane, con tampone negativo ma con la [polmonite interstiziale](#).**

Il coronavirus insomma sembra poter danneggiare i polmoni anche in maniera silenziosa in chi è asintomatico. **Codogno** è stata la prima zona rossa d'Italia dopo la scoperta del paziente 1 il 20 febbraio scorso.

Dopo la fine del lockdown molti cittadini, preoccupati per la diffusione del virus si sono rivolti al centro diagnostico locale per sottoporsi a radiografia polmonare.

Nessuno di loro aveva sintomi evidenti di Covid-19, al massimo febbriciattola.

Il centro radiologico ha eseguito **170 radiografie**:

- ❖ **100 di queste, pari al 59% mostravano lesioni al polmone tipiche della malattia.**

I segni delle radiografie negli asintomatici non erano estesi come i sintomatici e l'**ipotesi è che si trattasse di casi in via di risoluzione**, persone che si trascinarono l'infezione da un po'.

«La negatività di questi pazienti simil Covid al tampone - commenta **Fabrizio Pregliasco**, direttore sanitario dell'Istituto Galeazzi di Milano e co-autore dello studio - potrebbe essere legata al fatto che questo **esame è stato fatto con troppo anticipo** o alla presenza di falsi negativi.

Ad ogni modo ogni sintomatologia che in qualche modo può ricordare Covid deve essere sorvegliata e indagata: abbiamo visto infatti che la strumentazione diagnostica può evidenziare anche seri problemi in pazienti che all'apparenza non hanno sintomi, o li hanno solo sfumati.

Sono casi preoccupanti, perché possono sfuggire».

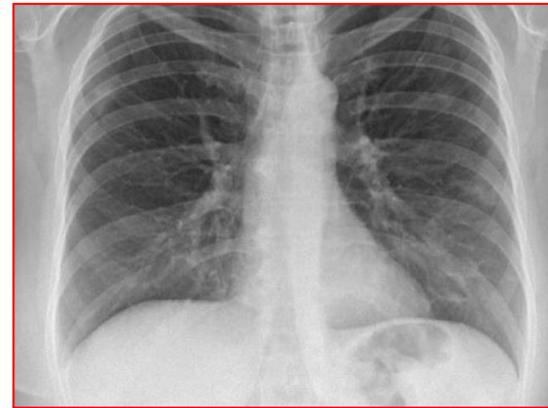
Un popolo che sfugge

Mario Balzanelli nella sua segnalazione descrive quello che sta succedendo a Taranto:

- ❖ «In queste settimane post lockdown abbiamo visto sempre meno pazienti positivi, invece **questi casi simil-Covid sono aumentati, e sono tutti uguali**.

Un popolo che sfugge alle classifiche ma che, dal punto di vista clinico, è identico ai casi Covid.

Mi diranno che non tutte le polmoniti interstiziali sono legate al coronavirus, ma in questo periodo fanno scattare un allarme».



Un caso clinico

Il presidente della Sis, intervistato dall'AdnKronos, ha citato l'ultimo caso trattato, che assomiglia a tanti altri dei giorni scorsi.

Un **uomo di 80 anni** che chiama la Centrale operativa 118 di Taranto lamentando **stipsi e febbre (37.5°C)**, appena comparsa. Nega la presenza di tosse.

Nega la presenza di affanno (*dispnea*). Nega la presenza di patologie respiratorie croniche polmonari. Anche se i sintomi sono sfumati e non chiaramente riconducibili a Covid 19 l'anziano viene accompagnato all'ospedale Giuseppe Moscati, Covid hub della provincia di Taranto dove si avvia il percorso diagnostico.



❖ Buona la saturazione arteriosa di ossigeno:

93% in aria ambiente (*valori normale 'minimo' di 80 mmHg*);

❖ viene effettuato il **tampone naso-faringeo, con esito negativo.**

❖ Poi viene prontamente eseguita l'emogasanalisi, metodica di indagine che consente attraverso il prelievo di sangue arterioso dall'arteria radiale di valutare, in modo preciso, l'efficacia della funzioni di ossigenazione e di ventilazione del polmone, e quindi le esatte concentrazioni nel sangue di ossigeno e di anidride carbonica.

Qui la prima sorpresa. È presente una condizione di severa **insufficienza respiratoria acuta**, con pressione parziale di ossigeno di *57 mmHg* (valore minimo di 60 mmHg).

La **Tac del torace rivela polmonite interstizio-alveolare Covid-like**, ossia estremamente suggestiva di Covid-19. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

TIROIDE, SE FUNZIONA MALE COSA SUCCEDDE AL PESO?

Quando la **tiroide funziona male il peso corporeo subisce delle variazioni?**

La questione è annosa e spesso mal interpretata «con la **tiroide** che diventa il capro espiatorio di tutte le variazioni di **peso**, dall'eccessiva magrezza al sovrappeso».

Con l'eccesso di ormone tiroideo cosa succede?

«In caso di **ipertiroidismo** aumenta il metabolismo basale e il consumo energetico e quindi la tendenza è al dimagrimento, accompagnata però da un aumento del senso di appetito. Tuttavia appena la funzione tiroidea viene normalizzata si ritorna al punto di partenza, anzi spesso si prende qualche chilo in più perché spesso si mantiene l'abitudine a mangiare un po' più del dovuto», risponde il professore.



E QUANDO UN SOGGETTO PRESENTA IPOTIROIDISMO?

«L'**ipotiroidismo** grave determina un modesto **aumento di peso** prevalentemente legato alla ritenzione idrica. Anche in questo caso, con la normalizzazione della funzione tiroidea l'incremento del **peso** legato alla disfunzione tiroidea tende ad annullarsi. Sta al soggetto perdere i chili di troppo modificando lo stile di vita, mangiando meglio e svolgendo regolare attività fisica».

Il professor Lania ha parlato di tiroide, ormoni e dieta con **Marco Bianchi** nel corso dell'ultima edizione di "Spuntino con...", in diretta sul canale **Facebook** dello chef della salute e divulgatore scientifico di Fondazione Veronesi. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**COLESTEROLO ALTO, PRIMA SCENDE MEGLIO È:
INTERVENIRE PRESTO FA LA DIFFERENZA**

C'è una diffusa mancanza di consapevolezza del profilo rischio personale, per questo spesso si aspetta troppo ad intervenire

Il colesterolo alto? Non mi riguarda

Il colesterolo? È una brutta gatta da pelare ma non mi riguarda. Così la pensa la maggioranza degli italiani, stando a un'indagine condotta da Iqvia per Mylan secondo cui il colesterolo alto è il terzo fattore di rischio cardiovascolare che viene in mente dopo l'ipertensione e la glicemia elevata oltre che uno dei «sorvegliati speciali» perché responsabile di infarti e ictus, ma non è un problema per se stessi: ben il 63 % di chi non ha i valori sballati ritiene poco probabile di ritrovarsi con un'ipercolesterolemia in futuro.

Consola scoprire che sei persone su dieci hanno fatto almeno una valutazione del colesterolo totale nell'arco degli ultimi dodici mesi (appena il 13 % non si è sottoposto al test negli ultimi cinque anni), ma poi pochissimi si ricordano l'esito o sanno capire se c'è di che preoccuparsi:

- *l'86 % non sa quale sia il valore soglia per Ldl e Hdl, uno su due non ne ha idea neppure per il colesterolo totale.*

Ma quel che è peggio è la scarsa consapevolezza del rischio personale: il 34 % di chi ha dichiarato di avere i valori di colesterolo nella norma in realtà li ha borderline o sopra la soglia.

Valori personalizzati

«Non mi sorprende, la consapevolezza reale è ancora poca», ammette Alberico Catapano, docente di farmacologia del dipartimento di Scienze Farmacologiche e Biomolecolari dell'Università di Milano e coordinatore delle nuove linee guida sulle dislipidemie dell'European Society of Cardiology. «Le soglie personalizzate non aiutano, perché i pazienti vorrebbero un numero solo valido sempre e per tutti; e non aiutano i referti degli esami, dove di solito viene scritto che un valore è "normale" senza metterlo in relazione al livello di rischio cardiovascolare del singolo.

Ognuno dovrebbe invece conoscere il proprio colesterolo e il proprio obiettivo, iniziando a farlo presto: ridurre di appena 20 mg/dl il colesterolo ma mantenere questo risultato per tutta la vita taglia del 40 % il rischio cardiovascolare, un effetto non sempre ottenibile coi farmaci.

Controllare il colesterolo quando si supera la pubertà, ripetere i test regolarmente (ogni tre anni se il rischio cardiovascolare è basso, ogni anno se è elevato, ndr) e mantenerlo sempre nei limiti è il modo migliore per non dover poi ricorrere alle terapie».

L'esempio virtuoso

Non vale quindi solo «più scende meglio è», ma anche «prima scende meglio è»: il modo per riuscirci è avere uno stile di vita sano, perché solo con le buone abitudini quotidiane i benefici restano nel lungo periodo.

La prova? La storia di Brisighella, in provincia di Ravenna, che dal 1972 è un «paese-laboratorio» in cui sono stati sperimentati vari progetti per la lotta al colesterolo e migliorare lo stile di vita:

- *il rischio cardiovascolare degli abitanti è diminuito negli anni ed è un esempio di intervento virtuoso su un'intera popolazione che il mondo ci invidia. Le raccomandazioni sono quelle classiche: no al fumo, sì a un'attività fisica regolare (6-10mila passi al giorno sono la «dose» adeguata per molti) e soprattutto a una dieta equilibrata.*



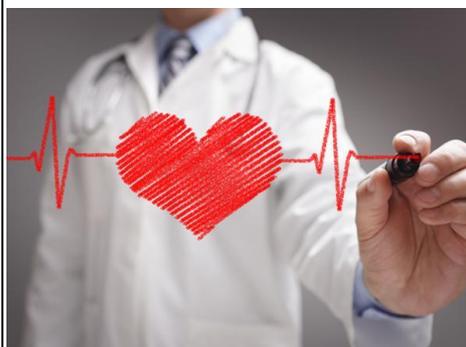
L'errore delle calorie

«L'errore principale è esagerare con le calorie rispetto al fabbisogno energetico:

- **è questo, insieme all'eccesso di grassi saturi, a facilitare la sintesi del colesterolo.**

Gran parte del colesterolo in circolo è infatti prodotto dal fegato, la quota dal cibo è minima, circa 400 mg sui 2,5 grammi di colesterolo che ogni giorno viene gestito dal nostro organismo.

Non bisogna quindi demonizzare i cibi che ne sono ricchi, come l'uovo, ma occorre piuttosto contenere le calorie, ridurre i grassi saturi (non devono superare il 10 % delle calorie totali, il 7 in chi è a rischio) ed eliminare i grassi trans (che derivano dai processi industriali con cui vengono idrogenati gli oli vegetali), i più dannosi», conclude Catapano.



Colesterolo alto ereditario

Ci sono persone che convivono con il colesterolo alle stelle fin da quando sono in fasce perché hanno l'eccesso di Ldl scritto nei geni, così spesso hanno un infarto già da giovani.

Ma l'ipercolesterolemia familiare è sotto-diagnosticata e ancor meno curata:

lo hanno sottolineato di recente gli esperti durante il congresso dell'European Society of Cardiology, dove uno studio ha dimostrato come questi pazienti abbiano un rischio di infarto da dieci a tredici volte più alto del normale, il primo attacco di cuore vent'anni prima degli altri ma si curino per il colesterolo alto solo nel 48 % dei casi.

Eppure riconoscerne uno significa individuare letteralmente una famiglia di casi: il 78 % dei pazienti ha genitori o parenti stretti che hanno avuto infarti o problemi cardiovascolari.

I 4 segnali da tenere d'occhio

La malattia è genetica dominante: basta perciò ereditare una copia del gene difettoso dal padre o dalla madre per manifestare il problema e avere quindi il 50% di probabilità di trasmetterla ai figli.

«Avere una storia familiare di attacchi cardiaci in età giovanile è uno dei quattro segni che devono far sospettare una possibile ipercolesterolemia su base genetica e spingere ad approfondimenti», osserva Maurizio Averna del Centro Dislipidemie Genetiche del Policlinico Giaccone di Palermo.

«Gli altri elementi sono problemi cardiologici, come angina o infarto, in età giovanile; livelli di colesterolo Ldl superiori a 190 nell'adulto o a 160 nel bambino;

infine ci sono gli accumuli di colesterolo visibili, o xantomi.

Tipici ma presenti solo nel 40-50 % dei casi, sono "granulosità" su gomiti, dita e dorso delle mani».

(Salute, Corriere)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



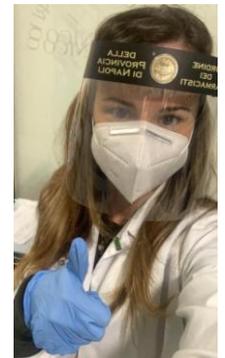
ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

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

















FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1906

