



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus: Manovre di rianimazione
2. Ordine: Sussidio di solidarietà, Assistenza legale gratuita

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. I nostri adolescenti? Mangiano male, fanno poco sport e non sono felici
4. Cisti alla mano: operarsi non serve a nulla?

Prevenzione e Salute

5. Poca vitamina D, più rischio di infarto
6. Cefalea da freddo, il mal di testa da granite e gelati colpisce principalmente i giovani
7. Ode al cocomero, bomba di vitamine e licopene salvacuore

Proverbio di oggi.....

L'amico è come a 'o 'mbrello: quanne chiove nun 'o truove maje

Poca vitamina D, più rischio di infarto

Il deficit di vitamina D sembra correlato anche a un peggiore recupero di infarto del miocardio e maggiori complicanze

Esporsi al sole, quindi, potrebbe far bene non solo alle ossa ma anche al cuore. Ne sono sempre più convinti i cardiologi, alla luce di nuovi risultati che confermano il legame tra carenza di vitamina D e aumentato rischio di infarto.

Lo studio pubblicato su *Medicine* porta la firma del Centro Cardiologico Monzino di Milano.

«Abbiamo riscontrato che **l'80% dei pazienti colpiti da infarto** presentano un **deficit, totale o parziale, di vitamina D**», spiega Giancarlo Marenzi, Responsabile della Terapia Intensiva dell'ospedale e coordinatore dello studio condotto su 814 pazienti ricoverati con infarto miocardico.



«Inoltre che chi ha i valori più bassi sviluppa una peggiore progressione della malattia nel tempo, un aumentato rischio di mortalità e maggiori complicanze cliniche intra-ospedaliere e a un anno dal ricovero».

Che esista un legame tra la vitamina 'del sole' e la salute del cuore è da tempo ipotizzato. Del resto, i dati epidemiologici sembrano confermarlo:

❖ *l'incidenza di infarto è **maggiore durante i mesi invernali**, proprio quando **diminuiscono le scorte di vitamina D nell'organismo a causa della scarsa esposizione alla luce solare.***

«Il prossimo passo - conclude Marenzi - sarà indagare se e in quale misura il compenso del deficit di vitamina D influenza l'esito della terapia in fase acuta. In altre parole, se **l'integrazione di vitamina D può diventare una componente della cura dell'infarto.**

Resta da comprendere se questa interessante vitamina è un fattore di rischio, quindi una possibile causa di infarto, oppure un indicatore di una maggiore fragilità, vale a dire un marker di aumentato rischio individuale». (OK, Salute)

PREVENZIONE E SALUTE

CEFALEA DA FREDDO, il mal di testa da GRANITE e GELATI colpisce principalmente i giovani

*Piena estate, caldo afoso. Il gelato e il **freddo** piacere che può regalare sono un richiamo irresistibile.*

Ma a rovinare la magia ci pensa una scossa dolorosa improvvisa, che trafigge all'altezza della fronte o delle tempie.

A volte **martellante**, ma in ogni caso breve seppur intensa. È il fenomeno del cosiddetto **'cervello congelato'**.

La **cefalea da freddo**, un fortissimo **mal di testa** poco comune e di breve durata, si scatena per effetto dell'esposizione a uno stimolo freddo, applicato esternamente alla testa ma anche ingerito o inalato, secondo l'ultima versione dell'Ichd-3, classificazione internazionale delle cefalee.

Crucchio di non pochi amanti di granite e gelati, ha un rationale scientifico che viene svelato sul portale scientifico 'Medical Facts' di Roberto Burioni.

In un focus in linea con la stagione, si fa il punto su un fenomeno che suscita in chi lo sperimenta interrogativi e curiosità. La ricerca sul web a caccia di risposte può finire qui.

Il mal di testa da gelato, da assunzione di liquidi o cibi freddi, esiste.

Questa forma, detta appunto 'cervello congelato', insorge quanto un alimento freddo, che sia acqua o un ghiacciolo o altro, raggiunge il palato e la faringe. Valutarne la diffusione reale non è facile, fanno notare gli autori, perché trattandosi di un mal di testa breve che si risolve spontaneamente, chi ne viene colpito non cerca cure mediche. Ma sembra che nel mirino ci siano soggetti predisposti.

Sul fenomeno sono stati condotti anche studi, si spiega nel focus, e sembra che la prevalenza del disturbo vari a seconda dell'età.

I bambini e i giovani sembrano maggiormente colpiti rispetto agli adulti, vuoi perché «le strutture neuronali dei piccoli potrebbero essere più immature e sensibili», oppure per «le dimensioni ridotte della loro faringe che potrebbero implicare un più rapido raffreddamento»; o ancora perché «gli adulti potrebbero aver imparato con l'esperienza ad evitare gli stimoli dolorosi».

Non sembra invece esserci differenza tra i due sessi. E «la maggior parte delle persone colpite riferisce che il dolore regredisce in meno di 30 secondi (sebbene in casi più rari possa perdurare per alcuni minuti)».

Sembra inoltre che l'insorgenza sia «più probabile, rapida e intensa se si assumono liquidi piuttosto che solidi freddi, e se l'ingestione è più veloce».

Resta sconosciuto l'esatto meccanismo alla base del disturbo, ma - riferiscono gli autori del focus - sono state ipotizzate due teorie.

«Nella prima, i protagonisti sono i vasi sanguigni cerebrali: il contatto di una sostanza fredda con la mucosa di bocca e faringe» ne provocherebbe «un rapido restringimento, con conseguente dolore». La seconda teoria «suppone invece che il mal di testa dipenda dalla stimolazione sensitiva dei nervi presenti nelle diverse regioni: il nervo trigemino (nel caso del palato) o i nervi glossofaringeo e vago (che innervano la faringe e l'esofago)».

La diagnosi? Secondo linee guida, è sufficiente aver sperimentato due episodi di questo singolare mal di testa, per il quale ovviamente non esiste terapia specifica, se non evitare i fattori scatenanti. «Cercare di mangiare lentamente cibi e liquidi freddi, minimizzando il contatto con la parte posteriore del palato», ad esempio. O secondo alcune ipotesi «spingere la lingua contro il palato posteriore».

«Niente paura. La cefalea legata al freddo è un fenomeno parossistico che si risolve senza conseguenze».

(Salute, Il Messaggero)



SCIENZA E SALUTE

I NOSTRI ADOLESCENTI? MANGIANO MALE, FANNO POCO SPORT e non SONO FELICI

I risultati dell'indagine sullo stato di salute dei giovani italiani condotta dai ricercatori dell'Istituto Superiore di Sanità e delle Università di Padova, Torino e Siena

Mangiano poca frutta e verdura e fanno poca attività fisica, con risultati che sono sotto gli occhi di tutti:

- *i tassi di sovrappeso e obesità infantile dei ragazzi italiani sono secondi in Europa soltanto a quelli dei coetanei greci.*

Ma, soprattutto, hanno una condizione psicologica di scarso benessere, che tende a diminuire con il passare degli anni.

Dieta e attività fisica da rivedere

L'indagine offre una dettagliata panoramica sulla salute fisica, sulle relazioni sociali e sul benessere psicologico di oltre 227mila ragazzi in età scolare di 11, 13, e 15 anni.

«I pre-adolescenti, specialmente gli 11enni, non mangiano molta frutta. E per quanto riguarda le verdure, i risultati sono anche peggiori. Siamo ultimi per quanto riguarda un consumo quotidiano».

A questo si aggiunge uno dei più **bassi livelli di attività fisica**.

Quello che emerge dall'indagine, è che gli adolescenti italiani si muovono per meno di un'ora al giorno. Un'abitudine che va via via perdendosi, mentre di pari passo cresce l'utilizzo dei media digitali.

I due aspetti sono correlati? Difficile dirlo con certezza, ma con ogni probabilità di sì. E insieme, probabilmente più della dieta, concorrono al raggiungimento di un alto tasso di sovrappeso e obesità, soprattutto tra i più piccoli (un problema per 1 su 5).

Servirebbe almeno un'ora al giorno di sport

Questa tendenza alla sedentarietà – che è globale, si traduce in un peggioramento delle condizioni di salute a partire dall'adolescenza, con inevitabili riflessi anche su quelle che sarà la salute dei futuri adulti.

I benefici determinati da uno stile di vita fisicamente attivo durante l'adolescenza sono molto ampi e includono il miglioramento dello sviluppo muscolare, delle salute respiratoria e cardiovascolare, oltre che delle ossa. Si tratta di conseguenze pressoché scontate e derivanti da una gestione migliore del peso corporeo. Più ci si muove, infatti, minori sono le probabilità di ritrovarsi a combattere con i chili di troppo. Le evidenze non sono ugualmente forti, ma diverse ricerche hanno ipotizzato un beneficio anche per lo sviluppo cognitivo e la costruzione di una solida rete sociale da parte dei più giovani».

Prendersi cura anche della mente

Ma la preoccupazione principale che emerge dal report riguarda lo **stato di salute psicologica dei più giovani**, che sembra diminuire all'aumentare dell'età: con le ragazze particolarmente a rischio.

Un adolescente su 4 di quelli intervistati nel report ha infatti riferito di sentirsi spesso nervoso, irritabile e di avere difficoltà ad addormentarsi almeno una volta a settimana.

L'indagine ha evidenziato inoltre che, in circa un terzo dei Paesi, è in crescita la quota di adolescenti che si sentono stressati dai compiti scolastici. Nella maggior parte delle nazioni, l'esperienza scolastica peggiora con l'età, con la soddisfazione per la scuola e la percezione di supporto scolastico da parte di insegnanti e compagni che diminuiscono all'aumentare dello stress per i compiti.

Alcol, fumo e sessualità: Dall'indagine si evince che un quindicenne su 5 risulta essersi già **ubriacato due o più volte nella vita e almeno 1 su 7 nell'ultimo mese**. Birra e soprattutto superalcolici oggi attirano l'attenzione più delle sigarette e degli «spinelli». Preoccupano anche l'attitudine al **gioco d'azzardo** e l'uso smodato dei social network. La scoperta della sessualità, espone i ragazzi al rischio di comportamenti poco sicuri. Un adolescente su 4 è risultato avvezzo a pratiche sessuali prive di protezioni. (*Salute, La Stampa*)



SCIENZA E SALUTE**CISTI ALLA MANO: OPERARSI NON SERVE A NULLA?**

Non è affatto raro che una cisti tendinea asportata ricompaia con una recidiva.

Le terapie per trattare il problema

Ho una cisti al polso della sinistra che mi tormenta da un anno:

è all'interno, sembra poggiare sui tendini. A qualche mese dalla comparsa, la cisti si era quasi riassorbita e non me ne sono curato più di tanto. Ora però è riapparsa (a giugno) e mi fa male, soprattutto di notte. Mi è sempre più difficile tenere l'orologio sul polso. Un amico medico, ora in pensione, mi ha detto che queste cisti ai tendini della mano sono note come «tomba della chirurgia», perché l'intervento spesso è inutile: la cisti si ripresenta a distanza di mesi o anni.



COME SI CURA, ALLORA? E A QUALE SPECIALISTA BISOGNA RIVOLGERSI?

Risponde D. Smarrelli, dir. Unità Chir. della mano, Osp. Humanitas Gavazzeni, BG

Purtroppo è vero: *non è affatto raro che una cisti tendinea asportata ricompaia poi con una recidiva.* Ma ci sono diverse altre soluzioni prima di un intervento, che comunque va eseguito da un chirurgo esperto perché l'asportazione deve essere accurata e il più radicale possibile, ma allo stesso tempo non deve lesionare le delicate strutture anatomiche vicine alla cisti (arterie, tendini, strutture vascolari e nervose).

Procediamo con ordine.

Innanzitutto, **per avere una diagnosi certa** (e appurare che si tratti di una cisti) **deve fare un'ecografia**, esame di solito sufficiente a fugare ogni dubbio, per poi rivolgersi preferibilmente a un chirurgo della mano, che durante la visita saprà valutare la sua situazione e proporle la terapia più indicata nel suo caso.

È piuttosto normale quello che le è capitato: le cisti non di rado "vanno e vengono", sul polso o in altre sedi del corpo, talvolta cambiando dimensioni e sintomi (a volte non creano disturbo).

VENIAMO ORA ALLE POSSIBILI CURE

La loro origine resta tuttora incerta, ma siamo invece sicuri del fatto che vadano trattate solo se provocano dolore o difficoltà funzionali oppure un disagio

estetico.

A seconda della sintomatologia, ovvero valutando il dolore (che può essere presente anche a riposo, o soprattutto quando si muove il polso e le dita, e può dare anche una sensazione di fastidio al polso e alle dita che limita la completa funzionalità del polso e della mano) e il deficit funzionale o estetico che causano,

le cisti possono essere soltanto monitorate, associando eventuali trattamenti palliativi come l'uso di un tutore a scopo antalgico.

Oppure possono venire trattate in modo conservativo (*ovvero con un tentativo di aspirazione e infiltrazione, che purtroppo di solito dà scarsi risultati*);

o ancora possono essere asportate chirurgicamente.

Spesso le cisti con un decorso altalenante e scarsi disturbi possono essere monitorate, per poi prendere decisioni di cura se aumentano di dimensioni, fanno male e limitano la funzionalità.

In genere, come primo passo terapeutico si prova ad

❖ **aspirare la cisti e nel contempo iniettare del cortisone:**

una procedura veloce, poco dolorosa, eseguibile in ambulatorio, ma che ha un limite perché non garantisce la soluzione.

Infine c'è **l'asportazione chirurgica**, che va preferibilmente eseguita in *day hospital* e sotto anestesia (locoregionale se le cisti sono al polso, locale o tronculare se alle dita).

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE**ODE AL COCOMERO,
BOMBA DI VITAMINE E LICOPENE SALVACUORE**

Una bomba rosso-verde di vitamine, potassio e licopene, carotenoide antiossidante amico di cuore e arterie e dotato di virtù anticancro.

Assunto a cubi o in fetta intera garantisce un'iniezione di freschezza e sostanze benefiche a grassi zero, contiene pochi zuccheri ed è un valido alleato di dieta e salute anche perché povero di calorie e ricco d'acqua che *'diluisce'* il *potere glicemico*, evitando rischiosi picchi di zucchero nel sangue.

Ha il sapore dell'estate l'ode al cocomero cantata dai nutrizionisti che sul 'New York Times' promuovono a pieni voti il frutto simbolo della bella stagione: **l'anguria non solo è buona, ma fa bene.**

La regina dei chioschi è amata dai bimbi di ogni generazione. E assomiglia a una 'petite madeleine' proustiana per i tanti adulti che la collegano alle calde serate dell'infanzia.



È sicuramente ricco di nutrienti come VITAMINA A, C, B e POTASSIO

Ma il suo vero 'plus' - precisano - **è il contenuto in licopene**, pigmento che le regala il tipico colore rosso intenso e che in vari studi ha dimostrato un effetto protettivo sul sistema cardiovascolare, un'azione anti-ictus e un possibile ruolo nella prevenzione di diversi tumori.

Mangiare l'anguria, inoltre, può anche **abbassare leggermente la pressione.**

Il licopene si può introdurre consumando pomodori, soprattutto cotti. Ma "il cocomero è meglio".

Dal punto di vista del contenuto in licopene, il 'melone d'acqua' rosso è il più indicato e "la varietà senza semi ne contiene ancora di più".

Il **licopene dell'anguria** è anche più facilmente assorbibile dall'organismo, come dimostra una ricerca condotta somministrando a due gruppi di volontari succo di pomodoro o cocomero:

- i **livelli ematici di pigmento** erano gli stessi nel gruppo pomodoro e nel gruppo anguria, però il succo era stato sottoposto a trattamenti termici che migliorassero la biodisponibilità della sostanza, mentre il cocomero era stato consumato 'in purezza'.

Benché il melone d'acqua non presenti la stessa quantità di fibre garantita da altra frutta e verdura, 'recupera' perché è completamente privo di grassi e pieno d'acqua che lo rende pochissimo calorico:

- *una tazza di anguria tagliata a pezzi fornisce appena 45 calorie circa.*

Nemmeno la sua dolcezza deve far paura, tranquillizzano gli esperti:

in molti temono che l'anguria contenga troppo zucchero, ma "questo è un po' un equivoco".

Perché mentre una tazza di cocomero apporta circa 9 grammi di zucchero, una banana di taglia normale ne contiene 14-15 grammi, come pure una tazza di mirtilli.

Infine **l'indice glicemico**, cioè il parametro che misura la capacità di un cibo di aumentare rapidamente i livelli di zucchero nel sangue.

Nell'anguria l'indice è alto, ma secondo i nutrizionisti anche questo potrebbe generare confusione: sempre perché il cocomero è ricchissimo d'acqua, infatti, alla fine l'effetto *innalza-zuccheri* viene smorzato e "nelle quantità abitualmente consumate il frutto non aumenta rapidamente la glicemia".

(salute, Adnkronos)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: Manovre di RIANIMAZIONE in caso di Morte Improvvisa post-COVID-19: Uso del DEFIBRILLATORE

L'ordine in condivisione con federfarma Napoli ha programmato per il **13 e 15 luglio** il primo Webinar di Aggiornamento all'emergenza per Farmacisti; Primo soccorso cardio-rianimatorio e BLS post-COVID 19.

I Farmacisti Napoletani il **13 e 15 Luglio** saranno impegnati in Un corso Webinar di ***Aggiornamento al primo soccorso Cardio-Rianimatorio (BLS) - COVID 19***.

Durante le due sessioni previste, saranno riviste le Tecniche di soccorso per il paziente in arresto cardiaco nell'era COVID 19 tra precauzioni ed efficacia secondo le indicazioni del Ministero della Salute - per il contenimento del contagio da SARS-CoV-2 nelle operazioni di primo soccorso e per la formazione dei soccorritori. Nell'occasione saranno ritrattati :

- ✓ i **fattori di impatto sulle malattie cardiovascolari e arresto cardiaco in Italia**,
- ✓ le **manovre di rianimazione** secondo le nuove linee guida nei pazienti con sospetto COVID 19
- ✓ gli **aspetti relativi alla Applicazione del defibrillatore semiautomatico** su adulto o bambino con particolare riferimento all'Ossigenazione e ventilazione del paziente;
- ✓ le **responsabilità medico legali e sicurezza** del farmacista.

Nella **seconda parte** ci sarà invece un ***Addestramento individuale a distanza*** sulle postazioni da remoto mediante un **kit di simulazione completo di manichino e simulatore defibrillatore** che ogni partecipante avrà a disposizione in forma gratuita.

COME PARTECIPARE

Inviare richiesta di partecipazione secondo una delle seguenti modalità:

1. **via e-mail** all'indirizzo: info@ordinefarmacistinapoli.it
2. **Messaggio WhatsApp:** rispondere allo stesso numero dal quale ricevi il **farmaDAY**

Il giorno precedente l'inizio del Corso riceverai il link per collegarti alla piattaforma Zoom.



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

Presidente: Prof. Vincenzo Santagada
Coordinatore della Commissione Formazione Professionale: Prof. Francesco Barbato



Federfarma Napoli
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia della Provincia di Napoli

▶ ▶ ▶ WEBINAR

DELL'ORDINE DEI FARMACISTI E DI FEDERFARMA NAPOLI



Mini Anne Kit
Sai salvare una vita?
Impara in meno di 30 minuti le procedure di rianimazione per salvare una vita

Manovre di Rianimazione in caso di morte improvvisa post COVID-19 COSA CAMBIA?

Relatori: **Prof. Maurizio SANTOMAURO, Dott.ssa Carla RIGATI**
POLICLINICO UNIVERSITÀ FEDERICO II - NA
LUNEDÌ 13 LUGLIO, ORE 21:15

ORDINE: Istituito un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato uno specifico "Fondo di solidarietà" messo a bilancio nel 2020.

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2017 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti

➤ *i requisiti per la partecipazione; l'importo del fondo di solidarietà; le modalità di partecipazione.*

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:

1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

ORDINE: ASSISTENZA LEGALE GRATUITA

Da Febbraio assistenza legale gratuita per tutti gli iscritti

Cari Colleghi, l'Ordine è lieto di informarvi che a seguito del bando *1635/15 del 20/10/2015*, un gruppo di Avvocati si è reso disponibile ad

offrire agli iscritti un **servizio di assistenza legale di primo livello**. Il servizio è disponibile presso la sede dell'Ordine **a partire dal 2 Febbraio** p.v. e per ogni successivo **Martedì dalle 14.30 alle 16.30**.

A tal fine, i Colleghi interessati potranno prenotarsi presso la segreteria dell'Ordine attraverso le seguenti modalità: *Telefonando al numero 081 551 0648; 2. Inviare un fax al numero 081 552 0961*

Consulenza
Legale
Gratuita



ORDINE: Progetto "Un FARMACO per TUTTI" e "UNA VISITA PER TUTTI"

I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini, nonché di organizzare visite specialistiche gratuite attraverso il camper della salute dell'Ordine.

Al fine di favorire la prevenzione sul territorio, nonché di contribuire ad assicurare ai cittadini in difficoltà non solo i farmaci provenienti dal progetto "Un Farmaco per Tutti" ma anche **forme di attività assistenziali**, il Consiglio dell'Ordine ha acquistato un **CAMPER della SALUTE**, da utilizzare sul territorio per pianificare in

modo capillare, ed in collaborazione con medici specialisti e volontari, laddove siano richiesti nuove forme assistenziali e di prevenzione (**Visite mediche specialistiche, Autoanalisi etc.**). Tale iniziativa, denominata, "Una Visita per Tutti", insieme al progetto "Un Farmaco per Tutti" andrebbe a costituire una sorta di "Servizio Sanitario Solidale" che merita di essere considerato e supportato in modo sistemico dal Nostro Ordine e da altre Istituzioni pubbliche.

