



farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno X – Numero 2169

Lunedì 20 Dicembre 2021 – S. Liberato

AVVISO

Ordine

1. Caduceo d'oro 2021: 13 Dicembre– Teatro San Carlo

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. “Attività fisica, sudare molto fa perdere peso”, Vero o Falso?
3. SCOLIOSI e POSTURA: quale correlazione?
4. In Futuro la COVID assomiglierà più al RAFFREDDORE o all' INFLUENZA?



Prevenzione e Salute

5. Eriña ombelicale: che cos'è e quali sono i sintomi

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Dopp' arrubbate, Pullecenella mettete 'e cancellie 'e fierro

“ATTIVITÀ FISICA, SUDARE MOLTO fa PERDERE PESO”, VERO O FALSO?

Alcuni credono che sudare molto faccia perdere peso soprattutto durante l'attività fisica. Vero o falso?



“**Sudare** non fa **perdere peso** perché per **perdere peso** è necessario perdere tessuto adiposo, cioè il grasso. Il fatto di **sudare** molto durante l'**attività fisica** quindi non aiuta a **perdere peso**, come molti sono erroneamente portati a credere perché anche se l'impressione è di **perdere peso**, in realtà si perdono solo liquidi importanti che nulla hanno a che fare con il dimagrimento.

Indossare le tutine che promettono di far **perdere peso** aumentando la sudorazione durante l'**attività fisica** non hanno alcun beneficio perché riducono la traspirazione, non aumentano la sudorazione, che non è reale, e non fanno **perdere peso**.

Per **perdere peso** invece più che di **sudare** il corpo ha bisogno di produrre energia utilizzando l'ossigeno e il glucosio.

Quest'ultimo, durante una corretta e regolare **attività fisica** viene anche ottenuto dalla metabolizzazione di acidi grassi, quindi da tessuto adiposo.

In questo modo l'**attività fisica** contribuisce realmente a far **perdere peso**, bruciando il grasso per produrre energia.

Perdere peso subito dopo l'**attività fisica** significa quindi aver perso liquidi che devono essere però reintegrati perché il nostro organismo è composto per oltre il 70% di acqua. Quando l'**attività fisica** è intensa o prolungata è consigliabile bere durante l'**attività fisica**, mentre se si tratta di una corsetta o di una piccola gita in montagna, l'accortezza deve essere di bere prima e dopo oltre ad evitare le ore più calde della giornata.” (Salute, Humanitas)



LA GIORNATA DELLA
NUTRIZIONE

UN NUOVO MODELLO
DI BUSINESS PER
LA FARMACIA.

EAS DIET
ITALIA

SCIENZA E SALUTE

SCOLIOSI e POSTURA: quale correlazione?

*Un'alterazione della postura dei ragazzi, come ad esempio una diversa altezza delle spalle o delle scapole, una diversa forma dei fianchi, o uno squilibrio del corpo verso destra, oppure verso sinistra, possono indicare un semplice **atteggiamento scoliotico**, oppure possono nascondere una **vera scoliosi**.*

Conoscerne le differenze è fondamentale: infatti, soprattutto nei bambini e negli adolescenti, la postura scorretta è un problema che viene spesso sottovalutato.

Scoliosi o atteggiamento scoliotico: quali differenze?

La **scoliosi** è una deformità vertebrale nei tre piani dello spazio, pertanto oltre ad avere una curva sul piano frontale della colonna vertebrale, si realizza anche una **rotazione della vertebra sul piano trasversale**.

Queste alterazioni determinano **cambiamenti posturali del corpo** che possono anche essere visibili esternamente, e che quindi non vanno trascurati.

La scoliosi, poi, peggiora più o meno velocemente nel tempo.

A differenza della scoliosi vera e propria, l'**atteggiamento scoliotico non evolve nel tempo** e non prevede alcuna rotazione vertebrale, ma rappresenta solo una deviazione laterale sul piano frontale della colonna vertebrale.

Durante l'**adolescenza**, periodo in cui in contemporanea alla crescita della colonna vertebrale può svilupparsi velocemente una **scoliosi**, è importante una diagnosi precoce così da limitare il rischio che la scoliosi raggiunga curve gravi che richiedono un intervento chirurgico.

Per capire se le alterazioni posturali osservabili dall'esterno sono un inizio di scoliosi o semplicemente atteggiamento scoliotico è necessario rivolgersi a un ortopedico specialista in scoliosi.

Diagnosi precoce: perché è importante?

Se l'angolo della curva di scoliosi, a fine crescita ossea, supera una soglia compresa tra 30 e 50 gradi – che possiamo indicare come "soglia critica", esiste un rischio maggiore di sviluppare in età adulta problemi di salute, una deformità estetica, dolore e disabilità funzionale: motivi per cui è importante fare diagnosi di scoliosi già a partire dalle fasi iniziali.

Quali sono i possibili trattamenti della scoliosi?

I trattamenti della scoliosi dipendono da una serie di fattori, come ad esempio:

- dal momento della diagnosi;
- dall'età anagrafica;
- dalla maturità ossea;
- dai gradi e dalla rigidità della curva.

I trattamenti comprendono:

- esercizi specifici per la curva e di autocorrezione;
- corsetti *ad hoc* per il tipo di curva, in associazione a esercizi mirati;
- nei casi più gravi, la chirurgia.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

ERNIA OMBELICALE: che cos'è e quali sono i SINTOMI

L'ernia ombelicale è un difetto della parete addominale non sempre sintomatico, che può manifestarsi a diverse età per ragioni differenti che predilige il sesso femminile o i pazienti sovrappeso.

In cosa differiscono i diversi tipi di ernie, e come comportarsi nel caso in cui insorgano?

I diversi tipi di ernia ombelicale

Una tipologia di ernia congenita è l'onfalocele.

Questa si sviluppa a causa di un **difetto fisiologico e congenito** nella fase di gestazione, che sta alla base della chiusura incompleta o mal funzionante della parete addominale.

Quando l'ernia compare dopo la caduta del cordone ombelicale invece si parla di **ernia neonatale**.

Tra le possibili cause troviamo la malnutrizione della madre, un cordone cicatrizzato in ritardo, oppure ancora una ferita non trattata correttamente.

Arriviamo quindi all'**ernia ombelicale** vera e propria che colpisce gli individui adulti.

I pazienti presentano fattori costituzionali che li rendono predisposti all'ernia, in particolare nel caso in cui abbiano scarsa tonicità muscolare, svolgano sforzi fisici eccessivi, siano sovrappeso o obesi, oppure abbiano avuto gravidanze ripetute e ravvicinate nel tempo. Fattore causale dell'ernia ombelicale è l'**aumento della pressione intra-addominale**, che si scontra con una parete addominale, sottile o indebolita e non abbastanza forte da poter contrastare questa forza.

Tra quelli elencati i **fattori di rischio maggiori sono obesità e gravidanze multiple**.

Nell'adulto l'ernia ombelicale si presenta come una **estroflessione dell'ombelico** proprio attraverso la cicatrice ombelicale.

L'ernia di piccole dimensioni tende a contenere grasso omentale e man mano aumenta di dimensioni andrà a essere occupata da anse intestinali.

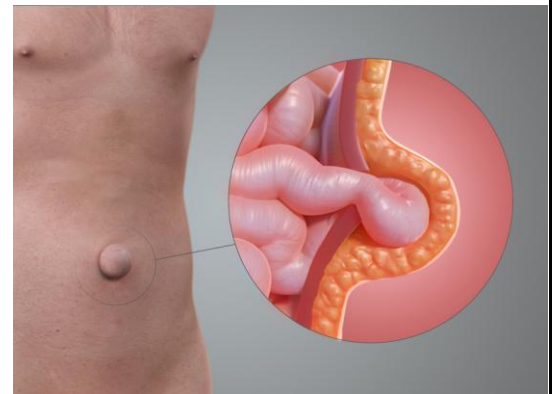
Quali sono i sintomi dell'ernia ombelicale?

Si tratta di un problema nelle ernie di piccole dimensioni spesso **asintomatico**, ma che sempre causa un **rigonfiamento localizzato e visibile quando si è in piedi o sotto sforzo** (più difficile da individuare quando si è in posizione supina) a livello della cicatrice ombelicale.

I sintomi, quando si presentano, comprendono **fastidio e dolore locale**, la percezione di un dolore e l'**aumento delle dimensioni** dopo gli starnuti, dopo l'aver sollevato pesi o in seguito ad altri sforzi.

Nel caso in cui si sospetti la presenza di un'ernia ombelicale la visita ambulatoriale può confermare la diagnosi.

Successivamente se l'ernia presenta dimensioni non piccole, un *test di imaging* come la **TAC di parete addominale senza mezzo di contrasto** permette di misurare le dimensioni del difetto e programmare l'approccio chirurgico più corretto.



Ernia ombelicale: come funziona l'intervento chirurgico?

Il principale metodo di trattamento è l'**intervento chirurgico**.

Nelle ernie di piccole dimensioni viene applicata una sutura sulla fascia tendinea addominale in **anestesia locale e in day surgery** mediante una piccola incisione chirurgica.

Nelle ernie di medie e grandi dimensioni è necessario ricostruire e rinforzare la parete addominale con l'apposizione di una rete realizzata con materiale biocompatibile.

Tale procedura può essere eseguita sia con un taglio anteriore tradizionale sia per via laparoscopica con piccole incisioni. La tipologia dell'approccio viene decisa sulla base delle dimensioni dell'ernia e delle caratteristiche del paziente. In questo caso la degenza è di 1-3 giorni.

Si tratta di un intervento con una breve convalescenza (durante il quale devono essere evitati sforzi e indossare una fascia elastica):

- *si può riprendere con l'attività lavorativa non gravosa già dopo 10/15 giorni, e quella sportiva dopo 30 giorni, una volta ottenuto il benessere del medico.*

Nel caso dell'ernia neonatale sarà necessaria una valutazione specialistica di chirurgia pediatrica che deciderà le tempistiche più corrette per un eventuale intervento chirurgico.

Anche nel caso dell'ernia causata dalla gravidanza non è necessario procedere con l'intervento nel caso in cui si risolva nei **10-12 mesi che seguono al parto**.

Infine, nel caso in cui l'ernia nel paziente adulto manifesti un dolore acuto, improvviso, non si riesca a ridurla in addome con la pressione delle dita e la cute inizia ad arrossarsi allora **potrebbe essere in atto uno strozzamento**, è necessario intervenire chirurgicamente con urgenza. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

In Futuro la COVID assomiglierà più al RAFFREDDORE o all'INFLUENZA?

Se le prime varianti mutavano per diffondersi di più, ora Omicron sembra capace di eludere l'immunità che abbiamo acquisito, come fa l'influenza.

Dire addio definitivamente alla covid è quasi un'utopia:

- *fin dai primi mesi della pandemia gli esperti avevano capito che lo scenario futuro più probabile sarebbe stato quello di una **malattia endemica**, che continuerà a circolare in forma meno grave tra noi.*

Ma meno grave in che senso?

Sarà più simile a un raffreddore o a un'influenza stagionale?

Nessuno ha la sfera di cristallo per sapere cosa accadrà (e si è già visto che anche le previsioni più ragionevoli vengono smentite dall'evoluzione virale), ma gli esperti concordano sul fatto che la comparsa delle varianti *Delta* e *Omicron* hanno scombinato le carte in tavola, e fanno presumere che il coronavirus si stia adattando per aggirare le nostre difese immunitarie e riuscire a contagiare anche chi è protetto da vaccini o infezioni precedenti.

FACILMENTE ATTACCABILI. Durante i primi mesi di pandemia, il SARS-CoV-2 aveva *campo libero*:

si trovava di fronte ospiti che non l'avevano mai incontrato, ed erano dunque totalmente vulnerabili all'infezione. A novembre 2020 compare nel Regno Unito la prima variante, la Alpha, in contemporanea la Beta in Sudafrica, e poco dopo la Gamma in Brasile:

- ✓ queste tre *varianti* risultano più contagiose del ceppo originale, e la Beta e la Gamma sono anche parzialmente in grado di ridurre la quantità di anticorpi neutralizzanti prodotti dal nostro sistema immunitario. È il primo segnale che qualcosa sta cambiando.



VARIANTE DELTA.

La variante Delta, identificata in India nella primavera del 2021, si rivela il 60% più contagiosa di Alfa: si moltiplica molto più velocemente nelle vie respiratorie degli infetti, e sembra riuscire a eludere almeno in parte la protezione data da vaccini e infezioni.

Dopo alcune varianti che avevano destato [qualche preoccupazione](#) ma che si erano risolte in una bolla di sapone, molti esperti credono che eventuali nuove varianti [non possano che mutare dalla Delta](#), ormai dominante in tutto il pianeta.

IL CAMBIAMENTO DI OMICRON.

Ma a fine novembre, una nuova svolta inaspettata:

- compare [Omicron](#), individuata ancora una volta in Sudafrica (ma probabilmente originaria di un altro Paese africano dove il sistema di sequenziamento genomico non è efficace) e altamente contagiosa.

Secondo Tom Wenseleers, biologo evolucionista dell'Università cattolica di Lovanio (Belgio), un'aumentata contagiosità di Omicron non può essere l'unica spiegazione al repentino aumento dei contagi:

una spiegazione più realistica, [sostiene](#) assieme ad altri ricercatori, è che la forza di Omicron stia nell'abilità di **contagiare anche chi è vaccinato o guarito dalla covid**.

Se così fosse, sostiene Sarah Cobey (Università di Chicago), questa teoria farebbe capire in quale direzione evolucionistica si muove il SARS-CoV-2:

- non quella di moltiplicare all'infinito la propria contagiosità, ma quella di eludere l'immunità acquisita da chi è già stato infettato e *ripescare* ospiti già contagiati, rendendo illimitati i propri target.

UN FUTURO IGNOTO.

Questo percorso evolutivo verso un'[evasione immunitaria](#) è comune a diversi virus respiratori, come quello influenzale: «Il modo più semplice per un virus di causare epidemie che si prolungano nel tempo è quello di evadere l'immunità: è quello che fanno i coronavirus stagionali».

Il modo in cui il coronavirus evolverà influenzerà la sua transizione a virus endemico:

- ✓ *ora come ora, lo scenario futuro più probabile sembra quello di un **virus simile a quello dell'influenza**, con picchi di contagi stagionali e la necessità di un aggiornamento periodico dei vaccini.*

La frequenza di questi aggiornamenti non è prevedibile, e dipenderà da quanto rapidamente SARS-CoV-2 muterà per eludere l'immunità dei suoi ospiti (noi).

Ma il futuro, ricorda *Nature*, potrebbe essere ancora nelle nostre mani:

- ✓ vaccinare quante più persone possibile, finché le dosi che abbiamo a disposizione sono ancora efficaci, potrebbe essere la chiave per impedire al virus di mutare ancora e scatenare una nuova ondata di contagi.

(Salute, Focus)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



1500 volte grazie ad ognuno di Voi: “Concerto di Natale, Giuramento di Galeno e Medaglie alla Professione”

*Una partecipazione delle grandi occasioni è stata quella dedicata a tutta la Categoria. Ha inizio con l'Inno d'Italia, il Giuramento di Galeno, con il concerto del Maestro Morelli, la presidenza Onoraria dell'Ordine al Dr **Luigi Guacci** e un ricordo per i Colleghi scomparsi per il COVID ed alle parole del Presidente **Santagada** il teatro si è alzato in piedi tributando un caloroso applauso.*

















in collaborazione con

