



**Ordine dei Medici Chirurghi
e degli Odontoiatri
della Provincia di Forlì-Cesena**

Consiglio Direttivo:

Presidente:

Dott. Gaudio Michele

Vice Presidente:

Dott. Pascucci Gian
Galeazzo

Segretario:

Dott.ssa Zambelli Liliana

Tesoriere:

Dott. Balistreri Fabio

Consiglieri:

Dott. Alberti Andrea
Dott. Castellini Angelo
Dott. De Vito Andrea
Dott. Folli Secondo
Dott. Forgiarini Alberto
Dott.ssa Gunelli Roberta
Dott. Lucchi Leonardo
Dott. Milandri Massimo
Dott. Paganelli Paolo
Dott. Ragazzini Marco
Dott. Sbrana Massimo
Dott. Simoni Claudio
Dott. Vergoni Gilberto

**Commissione Albo
Odontoiatri:**

Presidente:

Dott. Paganelli Paolo

Segretario:

Dott.ssa Vicchi Melania

Consiglieri:

Dott. Alberti Andrea
Dott. D'Arcangelo
Domenico
Dott.ssa Giulianini
Benedetta

**Notiziario
OMCeO Forlì-Cesena
n. 19**

ORARI SEGRETERIA ORDINE

mattino: dal lunedì al venerdì ore 9.00 -14.00

pomeriggio: martedì – giovedì ore 15.30 - 18.30

sabato chiuso

CONTATTI

tel. e fax 054327157

sito internet: www.ordinemedicifc.it

e mail: info@ordinemedicifc.it segreteria.fc@pec.omceo.it

**CONSULCESI POINT
Martedì 22 novembre 2016**

I Rappresentanti CONSULCESI, nell'ottica di continuare un rapporto diretto con gli iscritti, saranno disponibili per consulenze presso la sede del nostro Ordine, in Viale Italia 153 Scala A, a Forlì,

Martedì 22 novembre 2016 dalle ore 15 alle ore 18.30

Al fine di incontri individuali con gli iscritti, per poter con gli stessi trattare argomenti di: rimborso per i medici specializzati tra gli anni '82 e 2006, approfondimento sul tema dei turni in violazione alla direttiva 88/2003 della Comunità Europea, rimborso indennità di trasferta per gli specialisti ambulatoriali, tutela legale ampia, aspetti assicurativi, RC professionale e nuove soluzioni di copertura sanitaria nell'ambito personale e familiare, **Vi invitiamo a fissare telefonicamente al n. 054327157 o per email info@ordinemedicifc.it un appuntamento tramite la segreteria dell'Ordine.**

**Collegio
dei Revisori dei Conti:**

Presidente:
Dott. Tolomei
Pierdomenico

Revisori:
Dott. Gardini Marco
Dott.ssa Zanetti Daniela

Revisore supplente:
Dott. Costantini Matteo

**Commissione
Comunicazione
ed Informazione:**

Coordinatore:
Dott. Pascucci Gian
Galeazzo

Dott. Costantini Matteo
Dott. Fabbri Giovanni
Dott.ssa Gunelli Roberta
Dott. Lucchi Leonardo
Dott.ssa Sapigni Licia

**Commissione per
l'aggiornamento
professionale**

Coordinatore
Dott. De Vito Andrea

Dott. Amadei Enrico
Maria
Dott. Costantini Matteo
Dott. Galassi Andrea
Dott. Gardini Marco
Dott.ssa Gunelli Roberta
Dott. Simoni Claudio
Dott.ssa Sirri Sabrina
Dott.ssa Vaienti
Francesca
Dott. Verdi Carlo
Dott. Vergoni Gilberto

**Commissione per le
MNC**

Coordinatore
Dott. Tolomei
Pierdomenico

Dott. Balistreri Fabio
Dott. Bravi Matteo
Dott. Micucci Ermanno
Dott. Milandri Massimo
Dott.ssa Piastrelloni
Margherita
Dott. Roberti di Sarsina
Paolo
Dott. Selli Arrigo

SERVIZIO DI CONSULENZA FISCALE

In considerazione delle recenti novità in campo fiscale, al fine di fornire un ulteriore ausilio ai propri iscritti, la Consulente Fiscale di questo Ordine nella persona della Rag. Alessandri Giunchi A. Montserrat (iscritta all'Ordine dei Dottori Commercialisti di Forlì-Cesena) si rende disponibile previo appuntamento e pagamento a carico dell'iscritto, presso i locali di questa sede ogni 1° e 3° giovedì del mese, per consulenza fiscale, generale e tributaria allo scopo di chiarire dubbi e incertezze negli adempimenti contabili ed extracontabili.

Per fissare l'appuntamento contattare la Segreteria dell'Ordine allo 054327157.

Costo per singola seduta:

- € 45,00 se non titolari di Partita Iva

- € 38,00 se titolari di Partita Iva + la relativa ritenuta d'acconto di € 7,10 che l'iscritto dovrà versare il mese successivo al pagamento della prestazione.

Istituto presso l'Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Forlì-Cesena lo

SPORTELLO DEL CITTADINO

l'Ordine dei Medici al fianco di cittadini e medici nell'interesse comune
di tutelare la salute diritto costituzionalmente sancito.

[continua](#)

CONVENZIONI STIPULATE DALL'ORDINE CON ESERCIZI COMMERCIALI

Si comunica che l'Ordine sta stipulando diverse convenzioni con esercizi commerciali della Provincia. Dietro presentazione della tessera di iscrizione all'Ordine saranno praticati agevolazioni e sconti come indicato. Per vedere gli esercizi già convenzionati basta andare nel sito internet dell'Ordine sezione CONVENZIONI, oppure [cliccare qui](#)

L'elenco è in costante aggiornamento.

Corsi Fad

Ricordiamo che sono on line i corsi organizzati dal nostro Ordine dei Medici e degli Odontoiatri di Forlì-Cesena assieme alla società Fipes di Forlimpopoli (www.gruppofipes.it)

Evidence based nutraceuticals: focus sul sistema gastrointestinale

Fattori specifici ed aspecifici dei disturbi dell'umore in adolescenza e nella prima età adulta: una prospettiva life time Incidenza, diagnosi e trattamento del Carcinoma mammario: cosa è cambiato negli ultimi anni

Il carcinoma dell'orofaringe HPV correlato: diagnosi, prognosi e terapia per medici ed odontoiatri

**Commissione
Pubblicità Sanitaria**

Coordinatore
Dott. Milandri Massimo

Dott. Di Lauro Maurizio
Dott. Paganelli Paolo
Dott. Smeraldi Renato

**Commissione Cure
Palliative
e Terapia del Dolore**

Coordinatore
Dott. Maltoni Marco

Dott. Balistreri Fabio
Dott. Bertellini Celestino
Claudio
Dott. Biasini Augusto
Dott. Castellini Angelo
Dott.ssa Della Vittoria
Agnese
Dott.ssa Iervese Tiziana
Dott. Piraccini Emanuele
Dott.ssa Pittureri Cristina
Dott. Pivi Fabio
Dott. Valletta Enrico
Dott.ssa Venturi
Valentina

**Commissione Giovani
Medici - Osservatorio
problematiche,
opportunità ed
inserimento
professionale**

Coordinatore:
Dott. Gardini Marco

Dott.ssa Bazzocchi
Maria Giulia
Dott.ssa Bolognesi
Diletta
Dott.ssa Casadei Laura
Dott. Farolfi Alberto
Dott. Limarzi Francesco
Dott. Moschini Selene
Dott. Natali Simone
Dott.ssa Pavesi
Alessandra
Dott.ssa Stagno
Francesca
Dott.ssa Vaienti
Francesca
Dott. Zoli Matteo

Tutorial sulla disfagia nel paziente adulto: dalla diagnosi alla terapia

Ogni corso conferisce 4 o 4,5 crediti e, come era già stato annunciato, l'accesso a questi corsi ECM è gratuito per tutti i nostri iscritti. Per l'accesso alla piattaforma FAD è necessario digitare:

<http://fad2.gruppofipes.it/course/category.php?id=6>

e cliccare su uno dei titoli proposti, poi procedere alla registrazione selezionando "crea un account" ed inserire i dati richiesti. Alla voce "altri dati - convenzione/agevolazione usufruita" inserire "nessuna".

Si riceverà una email all'indirizzo indicato contenente il link per attivare le credenziali di accesso, valide anche nei corsi successivi. Si prega di verificare la ricezione dell'email anche nello spam.

Una volta terminata la procedura di registrazione occorrerà inserire la chiave di iscrizione relativa al corso prescelto e si potrà iniziare il corso.

Per le chiavi di registrazione contattare la segreteria dell'Ordine.

Corsi e Congressi

OMCeO FC

Vertigini labirintiche: diagnosi e terapia

Forlì, 13 ottobre 2016, ore 20.00

Sala Conferenze

Viale Italia, 153 - scala C - 1° piano

[programma](#)

Primus Forlì Medical Center

Il microbiota intestinale e la salute dell'organismo umano

Forlì, 21 ottobre ore 21.00

Sala Conferenze Ordine Medici - Viale Italia, 153 - scala C - 1° piano

Incontro aggiornamento per MMG

ncastaldini@gvmnet.it

OMCeO FC

Approccio Clinico al Paziente Atopico: aggiornamento su allergia a farmaci, veleno di imenotteri e terapia inalatoria

Forlì, 27 ottobre ore 20.00

Sala Conferenze

Viale Italia, 153 - scala C - 1° piano

[programma](#)

Primus Forlì Medical Center

Fenotipi clinici delle polineuropatie croniche idiopatiche e disimmuni

Forlì, 4 novembre ore 21.00

Sala Conferenze Ordine Medici - Viale Italia, 153 - scala C - 1° piano

Incontro aggiornamento per MMG

ncastaldini@gvmnet.it

Commissione Ambiente e Salute, Sicurezza ambienti di lavoro e Stili di vita

Coordinatore:

Dott. Ridolfi Ruggero

Dott. Bartolini Federico

Dott.ssa Gentilini Patrizia

Dott. Milandri Massimo

Dott. Pascucci Gian Galeazzo

Dott. Ragazzini Marco

Dott. Ruffilli Corrado

Dott.ssa Saletti Annalena

Dott. Timoncini Giuseppe

Dott. Tolomei Pierdomenico

Dott. Tolomei Pierdomenico

Dott. Tolomei Pierdomenico

Dott. Tolomei Pierdomenico

Dott. Tolomei Pierdomenico

Commissione AUSL Romagna

Coordinatore:

Dott. Folli Secondo

Dott.ssa Boschi Federica

Dott. Cancellieri Claudio

Dott. Forgiarini Alberto

Dott. Lucchi Leonardo

Dott. Milandri Massimo

Dott. Ragazzini Marco

Dott. Sbrana Massimo

Dott. Simoni Claudio

Dott. Verdecchia Giorgio

Dott. Vergoni Gilberto

Dott. Vergoni Gilberto

Commissione ENPAM per accertamenti di Invalidità

Presidente:

Dott. Tonini Maurizio

Dott. Nigro Giampiero

Dott. Verità Giancarlo

OMCeO FC

**Angina pectoris:
fisiopatologia, diagnosi strumentale, quadri clinici, terapia**

Forlì, 10 novembre ore 20.00

Sala Conferenze

Viale Italia, 153 - scala C - 1° piano

[programma](#)

Primus Forlì Medical Center

Fenotipi clinici ed immunologi delle sindromi di Guillain-Barrè

Forlì, 11 novembre ore 21.00

Sala Conferenze Ordine Medici - Viale Italia, 153 - scala C - 1° piano

Incontro aggiornamento per MMG

ncastaldini@gvmnet.it

Primus Forlì Medical Center

**Il ruolo del microbiota intestinale in diverse patologie
(IBD, cardiovascolari, neoplastiche)**

Forlì, 16 novembre ore 21.00

Sala Conferenze Ordine Medici - Viale Italia, 153 - scala C - 1° piano

Incontro aggiornamento per MMG

ncastaldini@gvmnet.it

OMCeO FC

**Chirurgia oncologica digestiva e dei tumori rari nell'era dei trattamenti
integrati**

Forlì, 19 novembre ore 8.30

Sala Conferenze

Viale Italia, 153 - scala C - 1° piano

[programma](#)

Primus Forlì Medical Center

Nuovi e vecchi campi di applicazione dell'ossigeno ozonoterapia

Forlì, 23 novembre ore 21.00

Sala Conferenze Ordine Medici - Viale Italia, 153 - scala C - 1° piano

Incontro aggiornamento per MMG

ncastaldini@gvmnet.it

OMCeO FC

Le Maculopatie: dal sintomo alla terapia

Forlì, 24 novembre ore 20.00

Sala Conferenze

Viale Italia, 153 - scala C - 1° piano

[programma](#)

**Osservatorio per la
Professione al
Femminile
e la Medicina di Genere**

Coordinatore:
Dott.ssa Zambelli Liliana

Dott.ssa Fusconi Mila
Dott.ssa Lugaesi Laura
Dott.ssa
Monterubbianesi Maria
Cristina
Dott.ssa Parma Tiziana
Dott.ssa Sammaciccia
Angelina
Dott.ssa Venturi
Valentina
Dott.ssa Zanetti Daniela

**Osservatorio Misto
Ordine dei Medici/
I.N.P.S.**

Dott. Balistreri Fabio
Dott. Pascucci Gian
Galeazzo
Dott. Ragazzini Marco

Dott. Poggi Enzo
Dott. Severi Daniele
Dott.ssa Zoli Romina

**Gruppo Culturale
OMCeO Forlì-Cesena**

Coordinatore:
Dott. Giorgi Omero

Dott. Borroni Ferdinando
Dott.ssa Gunelli Roberta
Dott. Milandri Massimo
Dott. Vergoni Gilberto

**Gruppo di Lavoro
Emergenza Territoriale**

Dott.ssa Baldini Michela
Dott. Berti Alessandro
Dott. Farabegoli Enrico
Dott.ssa Giotoli Roberta
Dott.ssa Raggi Angelica
Dott. Spada Marco
Dott. Todeschini Roberto

Patrocini Ordine

Breast Reconstruction Awareness Day

Forlì, 19 ottobre 2016 ore 18
Ospedale G.B.Morgani-L.Pierantoni
U.O. Senologia

Cesena Cardiologia e Territorio

Bertinoro, 22 ottobre 2016
Centro Residenziale Universitario – Via Frangipane, 4

[programma](#)

Il mieloma multiplo e l'insufficienza renale: cos'è cambiato

Forlì, 26 ottobre 2016
Ospedale G.B.Morgani-L.Pierantoni

[programma](#)

4th International Conference "Translational Research in Oncology"

Meldola, 8 novembre 2016

IRST

Forlì, 9-11 novembre

Globus Hotel

[info](#)

Congresso Internazionale Alimentazione e Salute: prevenzione dei disturbi alimentari dalla gravidanza ai primi 3 anni di vita

Forlì, 2-3 dicembre 2016
Aula Magna 1, Via Filippo Corridoni 20

www.comunicazioneventi.it

Dall'ENPAM

Enpam all'avanguardia sul Codice etico

La Fondazione Enpam ha adottato un Codice etico a partire dal 2008. Il Codice etico esplicita il complesso di diritti, doveri e responsabilità nei confronti di ogni portatore di interesse con il quale Enpam interagisce ed è stato successivamente aggiornato e revisionato nel 2013. Le norme contenute nel documento sono vincolanti, fra gli altri, per i componenti degli organi di amministrazione, per i dipendenti, i fornitori e per le società controllate. Sempre nel 2013, inoltre, la Fondazione ha adottato una policy sui potenziali conflitti di interesse, prevedendo appositi presidi. Il Codice etico della Fondazione Enpam nella sua versione integrale è disponibile al [LINK](https://www.enpam.it/wp-content/uploads/Nuovo-Codice-Etico.pdf)
<https://www.enpam.it/wp-content/uploads/Nuovo-Codice-Etico.pdf>

Aggiornamento

In preparazione il nuovo sito web del nostro Ordine

Da fine settembre fervono i lavori per la preparazione della nuova versione del sito www.ordinemedicifc.it. Il rinnovo del portale, la cui attuale versione risale al 2009, è ormai doveroso, sia per rendere più attuale la veste grafica, ma soprattutto per integrarlo con la novità del 2017, la App OMCeO Forlì-Cesena, che sarà realizzata contestualmente al sito web e si interfacerà con esso. Tramite questa nuova App tutti i colleghi dotati di smartphone IOS e Android saranno continuamente in contatto con la nostra istituzione e riceveranno anche servizi per la professione. Il rilascio definitivo del nuovo sito è previsto per il prossimo dicembre, poche settimane prima del lancio della App.

La denuncia Sumai-Assoprof, nei prossimi 10 anni il 40% di specialisti in meno

(da Doctor33) In dieci anni ottomila specialisti in meno, il 40% dell'attuale categoria. A lanciare l'allarme è il Sindacato degli specialisti ambulatoriali Sumai-Assoprof durante il 49° Congresso Nazionale a Rende-Cosenza dal titolo "Cronicità, invecchiamento e crisi. Il ruolo della specialistica territoriale in risposta ai nuovi problemi ed alla nuova riorganizzazione del Ssn". Le ragioni? Per Sumai Assoprof sono molte e concomitanti: blocco del turnover che persiste in metà delle regioni italiane, precariato galoppante, sempre minor numero di medici che vengono formati, i dati attuali sulla categoria che vedono il 60% degli aderenti avere più di 55 anni di età e una prospettiva di pensionamento nel medio-breve termine. Tutto ciò per il Sindacato degli specialisti è una «vera debacle che cozza contro ogni tentativo di riforma delle cure territoriali, considerando che nello stesso periodo andranno contemporaneamente in pensione circa il 60% dei 65.000 Medici di medicina Generale, senza possibilità di immediato avvicendamento. Infatti la scuola di formazione della Medicina Generale licenzia solo 900 medici l'anno, numeri che, al momento, appaiono insufficienti a garantire l'attuazione del recente "Piano sulle cronicità", delle Af e Uccp previste nel Patto della Salute ed in parte già normate ed inserite negli Acn della medicina convenzionata come riaffermato nel recente Acn della specialistica ambulatoriale. Non va certo meglio per la specialistica ospedaliera che nello stesso periodo vedrà andare in pensione circa il 40% degli attuali 113.000 appartenenti a questa categoria». Secondo i numeri elaborati dal Centro Studi dal Sumai-Assoprof su dati Enpam e Inps «entro il 2025 i medici specialisti in Italia, tra ospedalieri e convenzionati, che andranno in pensione, in mancanza di un regolare turnover si ridurranno di circa 55.160 unità e questo quindi con il concreto rischio di seppellire il nostro Ssn. Una bella responsabilità, che in mancanza di adeguati correttivi, la politica si sta assumendo nei confronti di tutti i cittadini italiani». «Abbiamo dato fiducia all'Esecutivo» conclude la nota degli specialisti ambulatoriali «ma è chiaro che non possiamo più accettare di essere la valvola di sfogo di un sistema, giustamente vincolato all'economia, ma che sta perdendo ogni rispetto per il lavoro di tutti gli operatori che insistono nel mondo della sanità, esasperando conflittualità inutili, prive di reali contenuti e gravemente lesive degli interessi dei cittadini e dei professionisti stessi. Noi, specialisti territoriali, riteniamo che la misura sia colma. La diagnosi è chiara, la terapia pure. Ora non possiamo e non vogliamo più attendere».

Pensioni, che cosa cambia per i medici dopo l'intesa Governo-sindacati

(da Doctor33) Come avevamo dato per ampiamente probabile, con l'accordo governo sindacati dell'altro ieri dal 2017, sempre che non ci si mettano i vincoli di stabilità europei a bloccare il pacchetto pensioni varato dalla gestione Renzi, diventerà possibile ricongiungere spezzoni di periodi lavorati anche nella gestione separata Inps. E a quanto pare, diversamente da ora, sarà fattibile a titolo non oneroso, anche se l'impatto della non onerosità sull'ente previdenziale degli italiani è tutto da verificare. *Leggi la notizia [a questo LINK](#)*

“Progettiamo il futuro”. La Fnomceo ridisegna strategie e impegni dei prossimi anni.

Ecco il “Documento di Rimini” approvato dal Consiglio nazionale. *Dieci punti per una revisione della Governance in Sanità; sei ambiti di assunzione di responsabilità della Fnomceo a livello istituzionale; otto direttrici di azione politica; altrettante linee di impegno dei singoli Ordini nei confronti di Cittadini, Professione e Iscritti. Questa la struttura del documento che, partendo dalle risultanze della III Conferenza nazionale di Rimini, e dopo un complesso lavoro di revisione, disegna il futuro della professione.*

http://www.quotidianosanita.it/lavoro-e-professioni/articolo.php?articolo_id=43212&fr=n

Ecm, in vista modifiche all'attuale sistema di formazione. Arriva lo sviluppo continuo

(da Doctor33) Modificare l'attuale sistema di formazione continua, per renderlo più idoneo alla rivalidazione delle competenze acquisite da medico e odontoiatra: è la proposta emersa al convegno organizzato a Bari da Fnomceo sul tema Ecm. In un articolo esplicativo sul portale della Federazione, Sergio Bovenga, membro del Comitato Centrale, ha chiarito che il nostro Paese va verso il Continuous Professional Development, una forma evoluta di educazione continua, sulla scia di quanto avviene negli altri Paesi Europei e della Francia che nel 2016 ha varato un programma su 1,7 milioni di sanitari mutuando le indicazioni delle direttive dell'Unione Europea sulla libera circolazione dei professionisti. *Leggi la notizia [a questo LINK](#)*

Cuore. Il fumo “rimodella” il ventricolo sinistro e ne peggiora la funzione

Fumo attivo e passivo sono entrambi associati a sottili alterazioni della struttura e della funzione del ventricolo sinistro nella popolazione anziana non affetti da patologie coronariche o circolatorie. È quanto emerge da uno studio statunitense pubblicato da Circulation Cardiovascular Imaging.

http://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=43012&fr=n

Circonferenza vita e glicemia fattori causali di aumento di rischio per diabete tipo 2

(da Doctor33) Una circonferenza vita e valori glicemici più elevati si associano in modo causale a un rischio maggiore di diabete di tipo 2, secondo le conclusioni di uno studio pubblicato sul Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism coordinato da Marianne Benn, della University of Copenhagen. «Questi risultati possono contribuire a modificare la pratica clinica in modo che la riduzione della circonferenza vita diventi una priorità al pari del controllo della pressione arteriosa, dei livelli di lipidi e di quelli di glucosio nella prevenzione del diabete di tipo 2» afferma la ricercatrice. La sindrome metabolica, un complesso di fattori di rischio cardiovascolare interconnessi, è associata ad un aumentato rischio di diabete di tipo 2 e di malattie cardiovascolari ed è definita dalla presenza di almeno tre dei seguenti elementi: elevata circonferenza vita, ipertrigliceridemia, bassi livelli di lipoproteine ad alta densità (HDL), ipertensione arteriosa e iperglicemia. «Tuttavia, non è noto se ciascuno dei 5 componenti della sindrome metabolica sia individualmente correlato al diabete di tipo 2 in termini di causa-effetto» scrivono i ricercatori, che hanno voluto verificare l'ipotesi attraverso la randomizzazione mendeliana. «L'idea base è che alcuni polimorfismi genetici producano fenotipi diversi in grado di riflettere gli effetti biologici di esposizioni ambientali modificabili che a loro volta alterano il rischio di malattia. Queste relazioni generano un'associazione causa-effetto tra genotipo e probabilità di sviluppare una data patologia» spiega Benn. Dallo studio, cui hanno preso parte 95.756 individui del Prospective Copenhagen General Population Study, emerge che l'incremento di un centimetro della circonferenza vita si associa a un aumento osservazionale e genetico pari al 5% del rischio di diabete di tipo 2. «Viceversa, non sono state osservate associazioni genetiche tra rischio di diabete di tipo 2 e trigliceridi, HDL e pressione arteriosa. Infine, come previsto, a un aumento della glicemia corrisponde un incremento osservazionale e genetico del rischio di diabete di tipo 2» concludono gli autori.

([J ClinEndocrinolMetab. 2016. doi: 10.1210/jc.2015-3777](https://doi.org/10.1210/jc.2015-3777))

Supplementi dietetici e a base di erbe. Ecco tutti i danni che possono provocare al fegato

Una esaustiva review appena pubblicata su Hepatology fa il punto della situazione. Sul banco degli imputati soprattutto gli steroidi anabolizzanti dei body builder e i prodotti a base di estratti di tè verde e altre erbe per chi vuole dimagrire. Il danno epatico può essere caratterizzato da una colestasi o da quadri di epatopatia acuta fino all'epatite fulminante che richiede un trapianto epatico in emergenza.

http://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=43499&fr=n

Sistema immunitario e cambio di stagione: rinforzare le nostre difese è necessario e possibile

(da Obesità.it) La ripresa del lavoro, dei ritmi di vita quotidiani, e i continui e repentini cambiamenti climatici tipici del cosiddetto "cambio di stagione" possono trovare il sistema immunitario non sufficientemente equipaggiato a sostenerli. I sei consigli d'oro per ricaricare le batterie del sistema immunitario, elencati anche dalla rivista internazionale *New Scientist* (2012) sono:

- **Evitare i cibi molto calorici ma poveri di nutrienti** come quelli dei fast-food, gli snack, i dolci e le bibite gassate. Limitare carne rossa e formaggi, ma abbondare con frutta, verdura di stagione e cereali integrali.
- Ricordarsi di bere **tanta acqua**, un corpo disidratato non riuscirà a svolgere correttamente tutti i processi che ne garantiscono un ottimo stato di salute.
- **Fare attività fisica** almeno 2 o 3 volte alla settimana, meglio se all'aria aperta. In questo modo si rilasciano endorfine e si stimola la tiroide, accelerando il metabolismo.
- **Cercare di dormire** per almeno 7 - 8 ore per notte. Il sonno è fondamentale per i processi riparativi, l'equilibrio ormonale, la lucidità mentale, il buon umore e una raggiante bellezza.
- **Pensare positivo**, l'ottimismo migliora l'umore, la salute e il sistema immunitario!

Niente di rivoluzionario o sorprendente, perché seguire uno stile di vita sano contribuisce a mantenere in forma l'intero organismo. Il sistema immunitario viene regolato dalle citochine, un insieme di proteine secrete in risposta a uno stimolo. Esse presentano una grande varietà di funzioni e sono di grande importanza nella risposta immunitaria. L'azione delle citochine è simile a quella degli ormoni; di fatto le citochine si possono definire gli ormoni del sistema immunitario e sono loro che attivano le sentinelle del nostro organismo (cellule NK – natural killer) contro virus e cellule tumorali. È interessante notare che quando ci sentiamo stanchi anche il nostro organismo diventa più esposto ai malesseri. Infatti, in caso di insonnia, eccessiva attività fisica, preoccupazioni o stress prolungati, i nostri "killer naturali" vengono meno, così come la nostra risposta immunitaria. Il nostro stato immunitario va a inficiare anche la nostra pelle (tessuto connettivo o matrice) che può essere minata da sostanze tossiche (i cataboliti) che vi si accumulano gradualmente quando i naturali sistemi di smaltimento emuntoriale (sudore, feci e urine) sono insufficienti.

Influenza, la prossima stagione colpirà di più

(da DottNet) **Se la passata stagione influenzale è stata abbastanza 'leggera', la prossima potrebbe costringere a letto molte più persone.** A mettere in guardia è l'Istituto Superiore di Sanità (Iss). Intanto, mentre vengono resi noti i virus che circoleranno il prossimo inverno, è stato già identificato con grande anticipo rispetto agli altri anni, **il primo caso di contagio influenzale della stagione. A esser colpito da un virus del ceppo A/H3 è stato un bimbo di tre anni, giunto in Italia su un gommone** dalla Libia e ricoverato presso l'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma con febbre alta e compromissione bronchiale. Arriveranno dalla California, da Hong Kong e da Brisbane, in Australia (**il nome deriva dal luogo dove per la prima volta vengono isolati**), i virus influenzali che ci accompagneranno nel prossimo inverno. Nel vaccino trivalente che verrà offerto per la campagna vaccinale a partire da metà ottobre - si apprende da una circolare inoltrata dal Ministero della Salute - saranno presenti antigeni **del ceppo A/California/7/2009 (H1N1), già presenti lo scorso anno, insieme ad antigeni del ceppo A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2) e B/Brisbane/60/2008. Ad essersi ammalate, lo scorso inverno, sono state 82 persone ogni 1.000 assistite con un'incidenza bassa rispetto ai 116 casi del 2004-2005 o ai 99 del 2009-2010.** Ma, mette in guardia Giovanni Rezza, direttore del Dipartimento Malattie Infettive dell'Iss, "nella prossima stagione l'influenza potrebbe colpire più persone". **Due virus (A/Hong Kong(H3N2) e B/Brisbane), infatti, "hanno avuto mutazioni rispetto allo scorso anno e questo può predisporre a una maggiore circolazione della malattia.** Pertanto è ancora più importante vaccinarsi". Il virus, sottolinea, "colpisce un certo numero di persone, che ottengono così un'immunità. Se nella stagione successiva rimane uguale, le persone sono immunizzate. Se muta, **troverà una popolazione ampiamente suscettibile e farà più malati**". "Sappiamo - commenta il presidente dell'Iss, Walter Ricciardi - cosa succede se non ci si vaccina: due anni fa abbiamo visto tantissimi morti in più per la paura del vaccino ritirato. **Lo scorso anno è andata meglio per quanto riguarda le vaccinazioni, ma non ancora bene.** La raccomandazione è, in particolare, che lo facciano gli ultra 65enni e le categorie a rischio, come gli operatori sanitari e i malati cronici. Ma il consiglio è di farlo tutti, per favorire l'immunità di gregge e per evitare **le complicanze che possono derivare dall'influenza.** Io - conclude - lo farò, come faccio tutti gli anni". A farlo, inoltre, spiega Susanna Esposito, Direttore Unità di Pediatria ad Alta Intensità di Cura dell'IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano, "dovrebbero essere, come **consigliano i piani vaccinali, le donne in gravidanza, sia per proteggere se stesse che per proteggere i figli nell'arco dei primi**

sei mesi di vita, età particolarmente a rischio di conseguenze gravi in caso di contagio".

Un paziente su 5 è dimesso dall'ospedale con segni vitali instabili

(da fimmg.org) Il venti per cento delle persone ricoverate è dimesso prima che tutti i segni vitali siano stabili, un modello che è associato ad un aumentato rischio di morte e di riammissione in ospedale, secondo un nuovo studio condotto da ricercatori dell'UT Southwestern Medical Center. *Leggi la notizia [a questo LINK](#)*

Infarto. Terapia con beta-bloccanti meno efficace dopo un anno

Prolungare il trattamento con beta-bloccanti per più di un anno dopo l'infarto del miocardio acuto nei pazienti senza insufficienza cardiaca o disfunzione del ventricolo sinistro, non reca benefici. A suggerirlo sono i risultati di un nuovo studio pubblicato dal British Journal of Medicine.
http://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=43455&fr=n

Terapia con statine: Lancet pubblica revisione su rischi e benefici

(da Doctor33) Secondo un articolo di revisione pubblicato su The Lancet e firmato da un pannello di esperti coordinati dalla London School of Hygiene & Tropical Medicine, i benefici della terapia con statine sono stati sottovalutati e i danni esagerati a causa di uno scorretto riconoscimento dei pro e dei contro del trattamento emersi dai precedenti studi randomizzati. «La ricerca sulle statine, in corso da oltre 30 anni, ha generato una grande quantità di dati da un'ampia popolazione di pazienti» esordisce il primo autore Rory Collins, del Nuffield Department of Population Health alla University of Oxford (Regno Unito), aggiungendo che la revisione su The Lancet spiega come interpretare correttamente le prove attualmente disponibili sull'efficacia e la sicurezza della terapia con questi farmaci. «In sintesi la riduzione del colesterolo di 2 mmol/l - circa 35 mg/dl - ottenuta con una efficace terapia con statine a basso costo come per esempio atorvastatina 40 mg al giorno per cinque anni su 10.000 pazienti sarebbe in grado di prevenire gli eventi cardiovascolari sia in 1.000 persone con malattie vascolari preesistenti (prevenzione secondaria), sia in 500 persone a rischio aumentato per l'età o la presenza di ipertensione o diabete, ma che non hanno ancora avuto un evento vascolare (prevenzione primaria). Per contro, la terapia potrebbe causare 5 casi di miopatia, una patologia rara che comporta astenia muscolare e mialgie accompagnate da un aumento della creatinina nel sangue, che può aggravarsi fino alla rhabdmiolisi se la terapia con la statina non viene sospesa. «Altri possibili eventi avversi potrebbero essere 5-10 ictus emorragici, 50-100 nuovi casi di diabete e fino a 50-100 casi di dolori muscolari» osserva Liam Smeeth, coautore in forza alla London School of Hygiene & Tropical Medicine. Secondo gli autori le statine sono farmaci efficaci e sicuri con un ruolo fondamentale nel prevenire le malattie cardiovascolari, che sono la principale causa di morbilità e di mortalità in tutto il mondo. Conclude Collins: «Anche se ulteriori ricerche potranno identificare piccoli effetti benefici o avversi aggiuntivi, è improbabile che i loro risultati modifichino in modo significativo l'attuale rapporto tra benefici e rischi del trattamento con statine». ([The Lancet 2016. doi: 10.1016/S0140-6736\(16\)31357-5](#))