



**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. Castellani Umberto
Dott. Castellini Angelo
Dott. Costantini Matteo
Dott. De Vito Andrea
Dott. Forgiarini Alberto
Dott.ssa Gunelli Roberta
Dott. Lucchi Leonardo
Dott. Paganelli Paolo
Dott.ssa Pasini Veronica
Dott. Ragazzini Marco
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 n. 10

OMCeO Forlì-Cesena

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

**PROCEDURA OBBLIGATORIA PER LA PARTECIPAZIONE
A “LE SERATE DELL’ORDINE”**

Dal 15 marzo, a seguito delle nuove disposizioni trasmesse dall’AuslRomagna, Provider per quest’Ordine per il rilascio dei crediti ECM, **per la partecipazione e il riconoscimento dei crediti ECM de “Le Serate dell’Ordine” sarà OBBLIGATORIO:**

- **effettuare l’iscrizione online**, seguendo le istruzioni sotto indicate;
- **compilare** dal giorno successivo all’evento, il Questionario di Gradimento On Line.

[CONTINUA](#)

**Collegio
dei Revisori dei Conti:**

Presidente:

Dott. Fabbroni Giovanni

Revisori:

Dott. Gardini Marco
Dott.ssa Possanzini Paola

Revisore supplente:

Dott.ssa Zanetti Daniela

**Commissione ENPAM per
accertamenti di Invalidità**

Presidente:

Dott. Tonini Maurizio

Dott. Nigro Giampiero
Dott. Verità Giancarlo

**Commissione Giovani
Medici**

Coordinatore:

Dott. Gardini Marco

Dott. Biserni Giovanni
Battista

Dott.ssa Casadei Laura
Dott. Farolfi Alberto
Dott. Gobbi Riccardo
Dott. Limarzi Francesco
Dott.ssa Moschini Selene
Dott. Natali Simone
Dott.ssa Pavesi Alessandra
Dott.ssa Turci Ylenia

**Commissione
Aggiornamento
Professionale**

Coordinatore:

Dott. De Vito Andrea

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

CONCORSO LETTERARIO OMCeO Forlì-Cesena

E' bandita la terza edizione del Concorso Letterario tra tutti gli iscritti. Anche quest'anno si potrà concorrere per due categorie, prosa (racconti brevi) e poesia (una sola poesia a tema libero). Ogni nostro iscritto potrà presentare lavori sia per la prosa che per la poesia. Gli elaborati dei concorrenti devono essere consegnati alla nostra segreteria **entro il 15 Giugno 2018**, il regolamento completo è a questo [LINK](#)

BIBLIOTECA DELL'ORDINE: CONSEGNATE UNA COPIA DELLE VOSTRE PUBBLICAZIONI

Il Gruppo Culturale dell'Ordine dei Medici, nel suo intento istituzionale di promuovere la dimensione culturale della nostra professione, invita i colleghi che hanno già pubblicato libri di farne pervenire almeno una copia alla segreteria dell'Ordine per poter attivare una sorta di biblioteca interna ad uso e consumo di ognuno di noi.

Dott. Michele Gaudio, Presidente OMCeO FC

Dott. Omero Giorgi, Coordinatore Gruppo Culturale OMCeO FC

ENPAM: SERVIZIO DI VIDEO CONSULENZA

L'Enpam ha lanciato un servizio di video-consulenza previdenziale dedicato ai suoi iscritti. La Fondazione mette a disposizione un nuovo strumento audio-video attraverso cui rivolgere direttamente ai funzionari dell'Ente domande specifiche o richieste di chiarimenti. Grazie alla videoconferenza, ogni iscritto avrà la possibilità di trovarsi faccia a faccia con il suo consulente previdenziale semplicemente recandosi nella sede del suo Ordine nella data e all'ora stabilita.

Al momento della prenotazione da fare presso il proprio Ordine, è consigliabile che l'iscritto precisi l'argomento dei chiarimenti richiesti. Questo permetterà ai funzionari dell'Enpam di arrivare in videoconferenza preparati nel miglior modo possibile sulla posizione del medico o dell'odontoiatra che incontreranno.

IL SERVIZIO È DISPONIBILE SOLO SU PRENOTAZIONE.

APP DELL'ORDINE DEI MEDICI CHIRURGHI E DEGLI ODONTOIATRI DI FORLÌ-CESENA

E' scaricabile sia su piattaforma Android che IOS la nostra nuova APP.

Oltre a replicare gran parte delle informazioni contenute nel sito, consente di raggiungere direttamente i nostri colleghi con un sistema di notifiche PUSH attivabili per argomento nelle impostazioni dell'applicazione.

Un ulteriore potente strumento per arrivare ai nostri iscritti informazioni su eventi, ECM, annunci, avvisi, bandi di concorso, NEWS, Corsi FAD ed ovviamente anche il nostro notiziario e bollettino.

**Commissione
Comunicazione ed
Informazione**

Coordinatore:
Dott. Pascucci Gian
Galeazzo

Dott. Costantini Matteo
Dott. Fabbroni Giovanni
Dott. Lucchi Leonardo

**Commissione Ambiente e
Salute**

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. Timoncini Giuseppe
Dott. Tolomei Pierdomenico

**Commissione Cure
Palliative e Terapia del
Dolore**

Coordinatore:
Dott. Maltoni Marco Cesare

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

**Commissione per le
Medicine Non
Convenzionali**

Coordinatore:
Dott. Tolomei Pierdomenico

Dott. Balistreri Fabio
Dott. Bravi Matteo
Dott. La Torre Natale
Dott. Milandri massimo
Dott.ssa Piastrelloni
Margherita
Dott. Roberti Di Sarsina
Paolo
Dott. Selli Arrigo

**Commissione Pubblicità
Sanitaria**

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:

€ 50,00 (comprensivo di cassa prev.za e iva) se non titolari di Partita IVA

€ 42,12 se titolari di Partita IVA (50,00 – ritenuta d'acconto di € 7,88 che l'iscritto dovrà versare il mese successivo al pagamento della prestazione).

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.

IL GRUPPO "DICA 33" REPLICA LO SPETTACOLO 'MEDICO PER FORZA' ALL'ARENA PLAUTINA DI SARSINA

Dopo il notevole successo di sabato 19 maggio, quando il Teatro Bonci di Cesena è andato quasi esaurito, il gruppo teatrale "Dica 33", composto da attori-medici alla loro prima esperienza recitativa, ha deciso di replicare lo spettacolo "Medico per forza" **venerdì 29 giugno h. 21:30** all'Arena Plautina di Sarsina. "Medico per forza" è un testo di Moliere, e gli attori sono Davide Bruschi, oncologo; Filippo Collinelli, studente in medicina; Alessandra Foschi, pediatra; Eliana Liardo, ematologa; Massimo Magnani, otorino; Barbara Poggioli, pediatra; Silvia Ruscelli, oncologa. Lo scopo dello spettacolo è raccogliere fondi a favore della fondazione Marilena Pesaresi per l'ampliamento di una sala operatoria nell'ospedale di Mutoko nello Zimbabwe, dove il dottor Magnani presta servizio di volontariato durante i suoi periodi di ferie. A curare la parte artistica in un percorso iniziato nel 2017, è stato il Teatro Europeo Plautino, con la direzione artistica di Cristiano Roccamo e con Massimo Boncompagni come voce narrante.

Coordinatore:
Dott. Paganelli Paolo

Dott. Di Lauro Maurizio
Dott. Milandri Massimo
Dott.ssa Zanetti Daniela

**Gruppo di lavoro
Biologia ad indirizzo
biomedico**

Coordinatore:
Dott.ssa Zambelli Liliana

Dott. Balistreri Fabio
Dott.ssa Gunelli Roberta
Dott. Milandri Massimo
Dott.ssa Possanzini Paola
Dott. Vergoni Gilberto

**Osservatorio Pari
Opportunità e Medicina di
Genere**

Coordinatore:
Dott.ssa Zambelli Liliana

Dott.ssa Gunelli Roberta
Dott.ssa Pasini Veronica
Dott.ssa Possanzini Paola
Dott.ssa Sammaciccia
Angelina
Dott.ssa Valbonesi Sara
Dott.ssa Verdecchia Cristina
Dott.ssa Zanetti Daniela

Gruppo Culturale

Coordinatore:
Dott. Giorgi Omero

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

Corsi, Congressi, Eventi

OMCeO FC

Dall'anamnesi al fascicolo sanitario elettronico Internet/e-health e relazione di cura

Forlì, 7 giugno 2018
Sala Conferenze

Viale Italia, 153 - scala C - 1° piano

REGISTRAZIONE ONLINE OBBLIGATORIA

([CLICCARE QUI](#))

[programma](#)

OMCeO FC

Partita IVA - mettersi in proprio: novità sulle opportunità fiscali

Forlì, 18 giugno 2018

Sala Conferenze

Viale Italia, 153 - scala C - 1° piano

Non sono previsti crediti ECM

[programma](#)

OMCeO FC

La nuova normativa in materia di privacy (Regolamento Europeo EU/2016/679)

Forlì, 21 giugno 2018

Sala Conferenze

Viale Italia, 153 - scala C - 1° piano

REGISTRAZIONE ONLINE OBBLIGATORIA

([CLICCARE QUI](#))

[programma](#)

Patrocini Ordine

The new frontiers in Gastric Cancer diagnosis and treatment

Forlì, 13 e 14 settembre 2018

[programma](#)

ENPAM

Che cos'è la pensione Enpam?

La pensione ENPAM è una prestazione economica che si compone di varie voci:

- una pensione di base (Quota A) che spetta a tutti i medici e gli odontoiatri iscritti all'Ordine;
- un'eventuale quota che è calcolata sui contributi versati in base alla propria attività professionale (per es. libera professione, medicina generale, specialistica ambulatoriale, specialistica esterna)

La pensione dell'Enpam può essere cumulata con le prestazioni previdenziali di altri enti.

[Pensione di vecchiaia](#)

[Pensione anticipata](#)

[Pensione di invalidità assoluta e permanente](#)

[Pensione per i familiari dell'iscritto deceduto](#)

Aggiornamento

Privacy, decreto attuativo slitta ad agosto ma obblighi e sanzioni restano. Ecco i chiarimenti

(da Doctor33) «Una proroga che ci voleva, dà tempo alle imprese di adeguarsi». E' il commento raccolto tra i data protection officer, i futuri "esperti di privacy" di ritorno in treno dall'incontro a Bologna con il Garante; è appena arrivata la notizia che il decreto attuativo per chiarire e adeguare al quotidiano italiano il regolamento europeo slitta al 21 agosto. Alla Camera e al Senato le due Commissioni speciali per gli atti urgenti del Governo hanno preferito rimandare la norma, troppo scivoloso agire a fronte di uno schema di testo "arrivato troppo tardi" dal Garante. A questo punto liberi tutti per tre mesi? In realtà, a parte il fatto che nelle parole del Garante Antonello Soro il decreto doveva e dovrebbe semplificare la vita a piccole imprese e professionisti, il regolamento 679/2016 una volta entrato in vigore -cioè da ieri - è legge e sono legge tutti gli obblighi che comporta: valutazione d'impatto dei trattamenti che include le misure di messa in sicurezza e per la prevenzione del "data breach", revisione delle informative, registro dei trattamenti con revisione e completamento dei dati di titolare e incaricati, e naturalmente le sanzioni.

[Continua](#)

Privacy, attenzione: il GDPR è pienamente operativo dal 25 maggio

(da Fimmg.org) Il Nuovo Regolamento Europeo per il Trattamento dei Dati Personali (GDPR) è in pieno vigore dal 25 Maggio. Era prevista, anticipatamente a questa data, l'emanazione di un decreto da parte del Governo sulla base di una Legge delega dell'Ottobre 2017 per adeguare la normativa italiana al GDPR, unicamente a riguardo delle materie in cui lo stesso GDPR prevede la competenza delle normative nazionali: sempre sulla base della stessa Legge delega, la scadenza ultima per la sua emanazione è quella del 21 Agosto 2018. La posticipazione dell'uscita di tale decreto non è quindi da intendersi come proroga rispetto ai termini del 25 Maggio 2018, data per la quale era necessario adempiere al complesso normativo riportato nel GDPR. Il Garante italiano, allineandosi alle posizioni dell'Autorità garante francese, ha dichiarato l'istituzione di un grace period, durante il quale non sanzionerà i soggetti che, a

seguito di ispezioni, dovessero risultare inadempienti rispetto ai nuovi obblighi. I titolari dovranno però dimostrare di essere in buona fede e di avere avviato un processo di adeguamento e uno spirito di collaborazione con l'Autorità. Resteranno sanzionabili le condotte che violano regole già consolidate da tempo nella normativa nazionale e confermati dal GDPR. Resta ovviamente inteso che le suddette Autorità non hanno - né avrebbero potuto farlo - prorogato la piena operatività del GDPR, che rimane il 25 maggio 2018. E' pertanto necessario che tutti coloro che sono coinvolti dalla nuova normativa procedano al più presto ad adeguarsi alla stessa.

Responsabilità medica, Intesa Ordini medici-Csm su periti e consulenti

(da Doctor33) Elevare le garanzie di qualità della competenza professionale e dell'indipendenza di giudizio richieste ai periti e ai consulenti tecnici in materia di responsabilità sanitaria, iscritti negli albi dei tribunali. È l'obiettivo di un Protocollo d'intesa sulla revisione di questi albi sottoscritto, a seguito dell'entrata in vigore della legge Gelli-Bianco, dal Vicepresidente del Csm Giovanni Legnini, dal presidente della Federazione nazionale dei medici e odontoiatri Filippo Anelli e dal presidente del Consiglio nazionale forense Andrea Mascherin. Si tratta di «un'autentica svolta», sottolinea una nota, in una materia che interessa da sempre l'opinione pubblica. Lo sviluppo della scienza e della tecnologia condiziona infatti sempre più soprattutto nell'ambito della salute individuale e collettiva, i comportamenti individuali e i rapporti sociali, incidendo sui diritti della persona e sulle concrete tutele dei medesimi. Non a caso, è notevolmente cresciuta la frequenza con cui, nei tribunali, la definizione delle controversie civili e penali vertenti su quei diritti dipende dalla soluzione di questioni tecnico-scientifiche, per le quali è fondamentale per il giudice disporre di una qualificata assistenza da parte di esperti. Nel Protocollo sono contenute raccomandazioni volte ad armonizzare le procedure di formazione degli albi e le regole sulla loro tenuta presso i singoli tribunali, «così da ridurre disparità di prassi che si ripercuotono negativamente sull'uniformità della tutela dei diritti dei cittadini». Un cambio di passo «importante anche sotto il profilo culturale, nella consapevolezza del ruolo che, nei procedimenti civili e penali, ha la valutazione tecnica richiesta all'esperto dal pubblico ministero o dal giudice: ecco perché è importante porre il magistrato nelle condizioni di poter scegliere il perito o il consulente attingendo ad albi affidabili e controllati».

La carenza di vitamina D in post-menopausa favorisce la sindrome metabolica

(da Nutrizione33) Le donne in post-menopausa con carenza di vitamina D potrebbero avere un rischio maggiore di sviluppare la sindrome metabolica rispetto a quelle con valori sufficienti, come suggerisce uno studio osservazionale pubblicato su Maturitas. «I nostri risultati ci portano a pensare che il mantenimento di adeguati livelli sierici di vitamina D nelle donne in post-menopausa possa ridurre il rischio di sviluppare la sindrome metabolica, una patologia notoriamente correlata a eventi cardiovascolari e mortalità in questo gruppo di pazienti» afferma Eneida Boteon Schmitt, della São Paulo State University's Botucatu Medical School in Brasile, primo nome dello studio.

[Continua](#)

Forza di presa della mano, indicatore stato salute a tutte le età

(da Quotidiano Sanità e Reuters Health) La forza di presa della mano è da sempre usata come un buon indicatore della fragilità o della salute degli anziani. Per approfondire questo argomento, Stuart Gray e colleghi, dell'Università di Glasgow, hanno studiato più di mezzo milione di persone, di età compresa tra 40 e 69 anni, che hanno preso parte al progetto Biobank.

Lo studio Periodicamente, nel corso degli anni del progetto, i partecipanti si sono sottoposti a esami medici, hanno fornito campioni biologici e hanno risposto a diversi questionari su salute e stile di vita. Gray e colleghi hanno anche monitorato i partecipanti attraverso le loro cartelle cliniche per sette anni. In questo periodo, più di 13mila, quasi il 3%, son morti, mentre quasi il 6% ha sviluppato malattie cardiache, circa il 2% ha sviluppato malattie respiratorie e a quasi il 6% è stato diagnosticato un cancro.

I risultati Dopo aver preso in considerazione fattori come dieta, sedentarietà e stato socio-economico, i ricercatori hanno scoperto che la debolezza muscolare, definita come una misurazione della forza di presa inferiore a 26 chilogrammi per l'uomo e meno di 16 chilogrammi per le donne, è associata a un rischio complessivo più elevato di morte e a un più alto rischio di malattie specifiche. Inoltre, ogni cinque chili di forza di presa al di sotto di queste soglie sono legati a un aumento, del 20% per le donne e del 16% per gli uomini, del rischio di morire per qualsiasi causa. Per la morte per malattie cardiache, il rischio è aumentato del 19% per le donne e del 22% per gli uomini. Per la mortalità per malattie respiratorie, l'aumento si è attestato al 31% per le donne e al 24% per gli uomini, mentre per le morti per tumore, l'aumento è stato del 17% per le donne e del 10% per gli uomini. Nel complesso, comunque, le persone che avevano una forza di presa più debole erano più propense a fumare, a essere obese, ad avere una circonferenza vita e una percentuale di grasso più elevati. Inoltre, mangiavano meno frutta e verdura, facevano meno attività fisica e guardavano più Tv.

Dopo i casi Charlie e Alfie il Bambino Gesù presenta la Carta dei diritti del bambino inguaribile

(da Sanità24-IlSole 24ore) Curare non significa necessariamente guarire. Nasce da questo assunto la «domanda provocatoria» - come ha tenuto a sottolineare la presidente dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù, Mariella Enoc - alla base della "Carta dei diritti del bambino inguaribile", presentata all'Ircss romano e nata dall'elaborazione delle precedenti carte nazionali e internazionali dei diritti dei bambini in ospedale, alla luce dei progressi compiuti dalla medicina e delle più recenti direttive europee nel campo dei diritti dell'assistenza sanitaria transfrontaliera. Gli ultimi casi di cronaca hanno indotto i dirigenti dell'ospedale della Santa Sede a fare chiarezza: «Casi drammatici come quelli di Charlie Gard e Alfie Evans -spiega ancora Enoc - hanno dimostrato la necessità di un dialogo e di un confronto lontani dai conflitti ideologici e giudiziari, con l'obiettivo di trovare ragioni comuni e soluzioni condivise nel quadro dell'alleanza fondamentale tra il medico, il paziente e la sua famiglia».

[Continua](#)

Pagare meno tasse! Come? Con Fondosanità. Fondo pensione complementare per i medici

(da Fimmg.org e Ilsole24ore) Fondosanità rappresenta da sempre una opportunità per risparmiare cifre considerevoli sull'Irpef da pagare. Si può dedurre ogni anno fino a 5.164,57 euro senza vincoli di versamento. Abbattere il proprio imponibile di 5.164,57 euro significa risparmiare, ogni anno, fino a circa 2.220 euro di tasse. Quale investimento dà una resa immediata così cospicua? Meno tasse da pagare e più soldi per la nostra previdenza personale. Fondosanità è il fondo pensione complementare per i medici e gli odontoiatri che consente di accantonare, negli anni, un capitale rivalutatosi per avere una pensione integrativa a quella obbligatoria. Fondosanità è un fondo di categoria, non ha fini di lucro e pertanto ha spese di commissione molto basse, circa 0,38% (a differenza di quei fondi pensione a fini di lucro, promossi da Assicurazioni o Banche, che erodono i rendimenti con spese di commissione elevate che arrivano fino a oltre il 2%). Quando le commissioni rimangono contenute si hanno più soldi da investire e la rendita può essere fino al 20% più alta rispetto alla rendita di questi altri fondi "commerciali". Il patrimonio gestito è circa 180 milioni di euro. Sono sempre più numerosi i medici che comprendono i vantaggi di Fondosanità e le adesioni sono in costante crescita, anche da parte di coloro che già hanno un fondo presso un altro gestore e lo trasferiscono in Fondosanità, che con il suo comparto Espansione, nel 2017 è risultato il secondo miglior fondo italiano per rendimento.

<https://fondosanita.it/> Via Torino, 38 00184 Roma tel. 06 42150573

Infarto: probabilità decesso doppia per donne under 60

(da AGI) Per le donne sotto i sessant'anni la probabilità di decesso dopo aver subito un infarto è doppia rispetto agli uomini. Lo rivela uno studio messo a punto da un gruppo di ricerca dell'Università di Bologna in collaborazione con l'Università della California e da poco pubblicato su JAMA Internal Medicine. Un risultato, questo, che restituisce importanti indicazioni per lo sviluppo di nuovi farmaci più efficaci e mirati. L'alta mortalità delle donne colpite da infarto miocardico è un fatto noto da tempo: fino ad oggi, però, la spiegazione di questo fenomeno era

attribuita principalmente ad una disparità di trattamento ospedaliero a sfavore delle donne, dovuta a sintomi che sono spesso più difficili da individuare.

[Continua](#)

Frutta e verdura: attenzione a quella sporca dozzina!

(da M.D.Digital) La maggior parte dei consumatori non sa che i residui dei pesticidi sono una presenza comune nella frutta e nella verdura che viene acquistata e consumata. E purtroppo non serve che i vegetali vengano lavati o pelati: un'analisi condotta da un'associazione ambientalista americana, l'Environmental Working Group (EWG), ha messo in evidenza che circa il 70% dei campioni di prodotti coltivati convenzionalmente risulta contaminato con residui di pesticidi. I test condotti dal dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti d'America (United States Department of Agriculture, USDA) hanno riscontrato un totale di 230 diversi pesticidi e prodotti della loro degradazione in migliaia di campioni di prodotti analizzati. L'analisi dei test condotti dall'EWG ha rilevato che esistono nette differenze tra i vari tipi di sostanze tossiche presenti e sulla base di questi risultati ha compilato una Guida per gli acquirenti che include frutta e verdura in due categorie: quella definita "la sporca dozzina" (Dirty Dozen) che include prodotti con il maggior numero di residui di antiparassitari, e un secondo elenco di 15 prodotti "puliti" (Clean Fifteen), nei quali i residui erano presenti in basse quantità se non addirittura assenti.

[Continua](#)

Definita la frequenza di esercizio fisico per rimanere giovani

(da M.D.Digital) Quattro o cinque sessioni di attività fisica alla settimana sono quanto basta a mantenere giovane il cuore. Lo afferma una ricerca pubblicata sul Journal of Physiology i cui risultati potrebbero rappresentare un importante passo avanti per sviluppare strategie di esercizio in grado di rallentare l'invecchiamento. La frequenza ottimale di allenamento è stato per lungo tempo oggetto di un acceso dibattito: questa nuova ricerca ha dimostrato che i diversi calibri delle arterie sono influenzati in modo differente da diverse "quantità" di esercizio: praticare 30 minuti di esercizio per 2-3 giorni alla settimana può essere sufficiente per ridurre al minimo l'irrigidimento delle arterie di medie dimensioni, mentre aumentare la frequenza a 4-5 giorni alla settimana permette di mantenere giovanile le arterie centrali più grandi.

[Continua](#)

Pronto soccorso, aumentano pazienti over 80. Simeu: serve nuovo modello cure

(da Doctor33) I pazienti con più di 80 anni sono in Italia circa 5 milioni e aumentano nei Pronto soccorso nazionali al ritmo di circa 100.000 all'anno. Di questi circa il 50% vengono ricoverati dopo le cure in urgenza. Il dato emerge da una ricerca presentata dalla Società italiana di medicina di emergenza-urgenza (Simeu) in occasione del congresso nazionale di Roma. Si tratta di pazienti particolari, affermano gli esperti, che presentano varie comorbidità, che comportano politerapia farmacologica, fattori che determinano un quadro clinico complesso.

[Continua](#)

L'eccesso di alcol altera il microbioma orale e predispone ad alcuni tumori

(da Odontoiatria33) L'eccessivo consumo di alcol modifica il microbioma orale, aumentando la presenza di batteri patogeni; questa condizione può favorire lo sviluppo di tumori della testa, del collo e del tratto digestivo. È quanto si legge sul numero di aprile della rivista *Microbiome* dove viene presentata la ricerca di Jiyoung Ahn; l'autore da anni guida un team di scienziati del Perlmutter Cancer Center del Nyu Langone Health di New York City che studia i rapporti tra il microbioma umano (l'insieme dei microrganismi che vivono in simbiosi nel

tratto digerente, dalla bocca all'ano) e numerose patologie neoplastiche. I ricercatori hanno analizzato il ruolo dell'alcol sul microbioma orale con uno studio trasversale su 1044 adulti statunitensi (età media 67,7 anni, 95% caucasici), che prendevano parte a due ricerche sul cancro, attualmente in corso.

[Continua](#)

ISS: nessun rischio con tanti vaccini insieme

(da Fimmg.org e Ansa.it) È uno dei principali dubbi di molti genitori, anche di quelli favorevoli ai vaccini: «Ma così tutti insieme, non saranno troppi?». A far chiarezza è stato, di recente, uno studio pubblicato sull'autorevole rivista JAMA, commentato ora dagli esperti dell'Istituto Superiore di *Sanità* (Iss): «è legittimo che i genitori si pongano queste domande» e «ci sono tutti gli elementi oggettivi per fornire loro una risposta rassicurante». I vaccini oggi disponibili, infatti, si legge sul portale dell'ISS, Epicentro, sono «controllati nella composizione» e hanno un ridotto numero di antigeni, ovvero le componenti costituiscono il principio attivo su cui si basa il vaccino, perché stimolano i meccanismi naturali di difesa del corpo.

[Continua](#)