



**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. 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 n. 12

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.ordinemedicfc.it

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

**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

**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. Fabbroni 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. La Torre Natale
Dott. Micucci Ermanno
Dott. Milandri Massimo
Dott.ssa Piastrelloni
Margherita
Dott. Roberti di Sarsina
Paolo
Dott. Selli Arrigo

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.

CONSULCESI POINT Martedì 11 Luglio 2017

IL 2017 È L'ANNO CHE SEGNA LA PRESCRIZIONE DEL DIRITTO DEI MEDICI SPECIALISTI, che tra il 1978 e il 2006 non hanno ricevuto la corretta retribuzione derivante alle Direttive Comunitarie n. 76/82 e 93/16.

Per quanti ancora non avessero intrapreso il percorso legale e non hanno neppure prodotto un atto interruttivo, c'è il rischio di restare esclusi dai rimborsi già ottenuti da migliaia di colleghi.

Il termine prescrizione per i medici iscritti dal 1978 al 1991 comincia a decorrere dal 21 ottobre 2017, mentre per gli iscritti dal 1993 al 2006 dal 2 novembre 2017, il suggerimento è agire con una causa o interrompere i termini con una lettera di diffida e messa in mora avverso lo Stato.

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 11 Luglio 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.

**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. Zoli Matteo

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 e Congressi

Progetto Ematologia-Romagna

Cesena – 16 settembre 2017

Faenza – 30 settembre 2017

[Programma](#)

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

Commissione AUSL Romagna

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 Maria
Dott. Vergoni Gilberto

Commissione ENPAM per accertamenti di Invalidità

Presidente:
Dott. Tonini Maurizio

Dott. Nigro Giampiero
Dott. Verità Giancarlo

Osservatorio per la Professione al Femminile e la Medicina di Genere

Coordinatore:
Dott.ssa Zambelli Liliana

Dott.ssa Fusconi Mila
Dott.ssa Lugaresi Laura
Dott.ssa Monterubbianesi Maria Cristina
Dott.ssa Parma Tiziana
Dott.ssa Sammaciccia Angelina
Dott.ssa Zanetti Daniela

Patrocini Ordine

La costruzione dell'identità e lo sviluppo affettivo-sessuale nell'età evolutiva

Forlì, 7 settembre 2017
Sala Icaro – Viale Roma 1
[programma](#)

Dall'ENPAM

Online il Modello D per i redditi libero professionali

A partire dal **16 giugno** medici e odontoiatri possono compilare **online** il **modello D** per la dichiarazione dei redditi da libera professione relativi al **2016**.
Il modulo elettronico è reperibile nell'[area riservata](#) del sito.
Tutte le informazioni utili sono invece disponibili a questo [link](#).
Insieme alla compilazione del Modello D è possibile scegliere di attivare l'addebito diretto sul conto corrente che permette di rateizzare il pagamento dei contributi.
Per saperne di più è sufficiente consultare la sezione del sito '[Come fare per](#)'.

Aggiornamento

Differimento dei termini fino al 30 settembre prossimo relativi al deposito, da parte del personale con incarico dirigenziale, delle informazioni relative alla propria situazione patrimoniale e reddituale.

[Leggi la comunicazione](#)

Ddl Lorenzin. Fnomceo boccia modifiche Camera: "Professione marginalizzata. E poi troppe intromissioni nella vita ordinistica"

Il Consiglio Nazionale della Federazione degli Ordini dei medici ed odontoiatri ha approvato oggi una mozione dove si respingono le modifiche apportate dalla Commissione Affari Sociali al testo del disegno di legge. La Federazione chiede di riaprire il confronto con la professione medica in tutte le sedi istituzionali, ripartendo dal testo approvato in Senato. Leggi l'articolo completo al [LINK](#)
http://www.quotidianosanita.it/governo-e-parlamento/articolo.php?articolo_id=52058&fr=n

Rete nazionale registri tumori. Si valuterà anche l'incidenza di fattori di carattere professionale sulla diffusione di patologie oncologiche

Questo grazie ad alcuni emendamenti dei relatori approvati ieri dalla Commissione Affari sociali della Camera. Il monitoraggio avverrà anche attraverso forme di connessione e di scambio di dati con i sistemi informativi esistenti, con particolare riferimento al sistema informativo nazionale per la prevenzione nei luoghi di lavoro (Sinp). Leggi l'articolo completo al [LINK](#)
http://www.quotidianosanita.it/governo-e-parlamento/articolo.php?articolo_id=52008&fr=n

**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. Mazzoni Edmondo
Dott. Milandri Massimo
Dott. Vergoni Gilberto

**Gruppo di Lavoro
Emergenza Territoriale**

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

I vaccini e gli obblighi. Siamo italiani non svedesi

Perché obbligare e non convincere? Tema interessante sul quale però non deve prevalere (almeno questa è la mia opinione) la discussione filosofica ma quella molto pragmatica del "cosa è meglio per ottenere il risultato?". E se il risultato auspicato (che nessuno nega, tranne i no vax duri e puri) è quello di vaccinare, perché si è convinti che i vaccini servono, salvano vite ed evitano malattie gravi, dobbiamo tener conto del fatto che in Italia, se una cosa (pur ritenuta giusta) non è obbligatoria e sanzionata, molto spesso non si fa. Punto . Leggi l'articolo completo al [LINK](http://www.quotidianosanita.it/governo-e-parlamento/articolo.php?articolo_id=51774&fr=n)

http://www.quotidianosanita.it/governo-e-parlamento/articolo.php?articolo_id=51774&fr=n

Dal 1° luglio obbligo defibrillatori per le attività sportive non agonistiche.

Un decreto dei ministri della Salute e dello Sport dà le ultime indicazioni per l'obbligo dei defibrillatori - e delle persone formate a utilizzarli - negli impianti sportivi in gare non agonistiche. Previste alcune esclusioni per attività non a rischio cardiocircolatorio Leggi l'articolo completo al [LINK](http://www.quotidianosanita.it/governo-e-parlamento/articolo.php?articolo_id=52099&fr=n)

http://www.quotidianosanita.it/governo-e-parlamento/articolo.php?articolo_id=52099&fr=n

Diabete tipo 2, forse inutile il controllo della glicemia a casa

(da DottNet) Per le persone che hanno il diabete di tipo 2 ma non sono sotto insulina potrebbe essere inutile controllare a casa la glicemia. Lo affermano i risultati del test clinico 'Monitor' pubblicati dalla rivista Jama Internal Medicine, secondo cui fare o non fare il test non influisce sulla qualità della vita e sui livelli di glicemia. Durante lo studio 450 pazienti sono stati divisi in tre gruppi: il primo non effettuava nessun controllo a casa dei livelli di glucosio, il secondo lo controllava una volta al giorno e il terzo faceva sempre un controllo quotidiano ricevendo inoltre un messaggio via email con istruzioni e incoraggiamenti. Dopo un anno i ricercatori non hanno rilevato differenze significative nella glicemia nei tre gruppi, la qualità della vita era invariata e anche ricoveri, visite al pronto soccorso e crisi ipoglicemiche non variavano tra i pazienti dei diversi gruppi. "Ovviamente pazienti e medici devono considerare le caratteristiche individuali per determinare se il monitoraggio del glucosio a casa sia appropriato - spiegano gli autori della Unc School of Medicine -. Ma lo studio suggerisce che questa pratica in pazienti non trattati con insulina abbia una utilità limitata, e per la maggioranza i costi potrebbero superare i benefici".

Iperensione, nuova strategia terapeutica con dosaggi più bassi e meno effetti collaterali

(da Doctor33) Secondo i risultati di uno studio pubblicato su Hypertension, un trattamento con il quarto di una dose standard di uno o più farmaci antipertensivi può essere sufficiente per il controllo della pressione sanguigna con il vantaggio di portare meno effetti collaterali. «C'è una necessità critica di strategie di riduzione della pressione sanguigna che abbiano grande efficacia e minimi effetti collaterali» spiega Alexander Bennett, del George Institute for Global Health alla University of Sydney in Australia e autore principale dello studio. *Leggi l'articolo completo [a questo LINK](#)*

Le sigarette light aumentano rischio adenocarcinoma polmoni

(da AGI) Le sigarette light, quelle che hanno piccoli fori nei filtri, potrebbero aver reso i fumatori più vulnerabili alla forma più comune di cancro al polmone. Queste le conclusioni di uno studio della Ohio State University (Usa), pubblicato sul Journal of the National Cancer Institute. I ricercatori hanno indagato sul perché il numero dei casi di adenocarcinoma, un tumore che si sviluppa nella parte più profonda dei polmoni, è aumentato nel corso degli ultimi 50 anni. Durante lo stesso periodo, il numero di persone che hanno sviluppato altre forme di cancro al polmone è sceso in relazione al numero sempre maggiore di fumatori che hanno smesso di fumare. Ebbene, i risultati dello studio hanno confermato quello che già si sospettava da tempo. E' stata infatti trovata una relazione tra i tassi crescenti di adenocarcinoma e una maggiore domanda di sigarette light. Secondo i ricercatori, i fori di ventilazione che sono stati introdotti circa 50 anni fa, fanno inalare a fumatori maggiori sostanze cancerogene e altre tossine nocive. Pare infatti che le sigarette light, commercializzate come se fossero un'opzione "più sana" a basso contenuto di catrame, cambiano il modo in cui il tabacco viene bruciato, producendo più sostanze cancerogene. Questo consentirebbe anche al fumo di raggiungere le parti più profonde del polmone, proprio dove gli adenocarcinomi si sviluppano più frequentemente. Per i ricercatori le sigarette light sarebbero state fatte proprio per ingannare l'opinione pubblica. "I nostri dati suggeriscono una chiara relazione tra l'aggiunta di fori di ventilazione nelle sigarette

e i tassi crescenti di adenocarcinoma del polmone visti nel corso degli ultimi 20 anni", ha sottolineato Peter Shields, autore dello studio. "Quello che è particolarmente preoccupante - ha continuato - è che questi fori vengono ancora aggiunti a quasi tutte le sigarette che si fumano oggi".

Violare esclusività comporta la restituzione della retribuzione di posizione e dell'indennità

(da Doctor33) Il dirigente medico avente rapporto esclusivo con la struttura aziendale di riferimento può svolgere, a fronte di questa scelta, soltanto attività libero professionale in regime di intramoenia, anche se allargata al proprio studio privato, e l'ASL gli riconosce la retribuzione di posizione, la retribuzione di risultato e l'indennità di esclusiva: retribuzioni che diventano indebite nel momento in cui il sanitario deliberatamente violi le disposizioni poste a presidio del rapporto di esclusività e di tutela delle energie professionali a favore del datore di lavoro pubblico, svolgendo attività professionale non avente i requisiti indicati ovvero oltre i limiti consentiti. (Avv. Ennio Grassini - www.dirittosanitario.net)

Contro le allergie alimentari arriva un vaccino in cerotto

(da DottNet) Quasi come se fossero malattie infettive, anche per le allergie alimentari ci si può 'vaccinare', o meglio 'desensibilizzare' con l'esposizione a quantità controllate dell'allergene. Dal concetto, nato peraltro in Italia, di 'immunizzazione orale' si potrebbe passare presto a quella cutanea, attraverso un cerottino da applicare sulla pelle. I risultati dei primi test su questo metodo sono stati presentati al Congresso annuale della World Allergy Organization promosso dall'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù. *Leggi la notizia completa [a questo LINK](#)*

Infezioni urinarie. Quando test negativo, nel 30% dei casi c'è infezione da E. coli

Anche se l'analisi delle urine ha dato esito negativo, in presenza di sintomatologia l'esame del campione con PCR ha evidenziato la presenza di Escherichia coli in 3 donne su 10. Leggi la notizia completa al [LINK](#)

http://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=50950&fr=n

L'uso prolungato di antibiotici aumenta il rischio di adenoma colonrettale

(da Doctor33) Un uso prolungato di antibiotici potrebbe aumentare il rischio di sviluppare cancro del colon-retto, secondo una recente ricerca pubblicata sulla rivista specialistica Gut. Lo studio mostra che l'assunzione massiccia di antibiotici aumenta in modo considerevole la possibilità che si formino polipi nel colon, che sono precursori di formazioni neoplastiche. Anche se ovviamente non tutti i polipi si trasformano in tumore, il risultato si aggiunge alle evidenze scientifiche secondo cui alcuni tipi di batteri presenti nell'intestino sembrano avere un ruolo nello sviluppo del cancro. *Leggi la notizia completa [a questo LINK](#)*

Demenza: il rischio aumenta se a mezz'età si lavora su turni o di notte

Le persone di mezz'età che lavorano su turni o che passano a un impiego notturno sarebbero più a rischio di soffrire di demenza. È quanto ha dimostrato uno studio presentato a SLEEP 2017, l'incontro annuale dell'American Academy of Sleep Medicine e della Sleep Research Society, che si è svolto a Boston. Leggi la notizia completa al [LINK](#)

http://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=51773&fr=n

Creto il vaccino anti-colesterolo: al via in Austria le prove sull'uomo

(da Fimmg.org) Buoni i risultati preliminari di un vaccino contro il colesterolo e contro i danni vascolari collegati. Dopo i risultati positivi su animali è partita una prima sperimentazione su pazienti. Secondo quanto riferito sull'"European Heart Journal" il vaccino potrebbe divenire uno strumento nella prevenzione cardiovascolare. Il vaccino induce l'organismo a sviluppare anticorpi contro una molecola deleteria, l'enzima PCSK9 (Proteina convertasi subtilisina/kexina tipo 9) che ostacola la ripulitura del sangue dall'eccesso di colesterolo cattivo, Ldl. Il vaccino potrebbe divenire una soluzione a lungo termine i pazienti che sono oggi costretti a prendere ogni giorno dei farmaci contro il colesterolo alto. Se questi risultati saranno confermati sull'uomo, spiega l'azienda austriaca AffiRis che ha sviluppato il vaccino, questo potrà significare che, poiché l'effetto del vaccino perdura a lungo dopo la somministrazione, si potrà sviluppare una terapia a lungo termine che, dopo la prima dose, necessita di una sola

altra dose l'anno. Questo significherebbe un trattamento più efficace e conveniente e una maggiore aderenza alla terapia da parte dei pazienti.

Social jet lag, un nuovo tassello per il rischio cardiovascolare

(da M.D.Digital) Rispettare l'abitudine a dormire regolarmente durante la settimana per poi trasformarsi in un festaiolo nottambulo nel fine settimana sembra essere pericoloso per la salute. Gli esperti chiamano questo modello di sonno "social jet lag", ovvero la mancata corrispondenza tra l'orologio biologico dell'organismo e il modello di sonno effettivo dovuto alle attività sociali. Uno studio recente ha scoperto che questo modello è legato a malattie cardiache, a depressione e altri problemi di salute. I ricercatori hanno valutato quasi 1.000 adulti, di età compresa tra i 22 e 60 anni, indagando la durata la qualità del sonno nei giorni feriali e nei fine settimana, la presenza di insonnia sulla salute generale. In presenza di "jet lag sociale" aumentava la probabilità di avere malattie cardiache, di sentirsi affaticato e stanco e di avere un umore peggiorato. Per ogni ora di spostamento del sonno i ricercatori hanno calcolato che vi è circa il 1% in più di probabilità di avere malattie cardiache, un probabilità del 28% più alta di dichiarare uno stato di salute meno buono. Anche dopo aggiustamento di altri fattori potenzialmente confondenti, quali reddito e istruzione, il legame tra "jet lag sociale" e condizioni di salute scadenti si è mantenuto. Il meccanismo potrebbe essere analogo a quello del jet lag tradizionale del viaggiatore, dove vengono alterati il ritmo circadiano e le sintesi ormonali. I ricercatori sottolineano che è bene dare importanza anche a un programma di sonno veglia coerente, oltre che ad una quantità e qualità di sonno regolari e ottimali. Ciò che ancora rimane da chiarire è la soglia oltre la quale il jet lag sociale innesca problemi di salute. Nel frattempo i ricercatori suggeriscono di cercare un equilibrio tra il divertimento e il coricarsi alle prime luci dell'alba, e quando ciò accade alcuni consigli utili potrebbero essere quelli di ridurre al minimo l'illuminazione artificiale quando si rientra a casa, evitare di accendere la televisione o di navigare in Internet, coricarsi, ridurre l'assunzione di alcol nelle ore piccole.

(Forbush S, et al. Sociodemographics, Poor Overall Health, Cardiovascular Disease, Depression, Fatigue, and Daytime Sleepiness Associated with Social Jetlag Independent of Sleep Duration and Insomnia. Abstract ID: 1067. SLEEP 2017; 40, Abstract Supplement: A396)

Depressione del medico: i fattori di rischio pesano di più

(da M.D.Digital) Cosa accade quando è il medico ad essere depresso? Come si comportano quando i giorni bui si trasformano in settimane, e a volte anche in mesi? Esistono dei fattori specifici che portano alla depressione nel medico? Quali trattamenti i medici cercano o evitano? La realtà è che quello che molti medici depressi fanno è ... niente. Oppure provano rimedi che in realtà non aiutano. In una recente indagine è stato chiesto a un gruppo di medici se avessero sperimentato episodi di depressione durante la loro carriera e, in caso affermativo, che tipo di intervento hanno scelto per uscire. Questi in sintesi i risultati: il 33% ha deciso per un aiuto professionale, il 27% si è affidato all'autocura, il 14% ha avuto comportamenti autodistruttivi, il 10% non ha fatto alcunché, il 6% ha cambiato lavoro, il 5% si è autoprescritto dei farmaci, il 4% ha dichiarato un generico altro, l'1% si è rivolto alla preghiera. Per quanto riguarda la terapia, al maggior parte dei medici ha tentato opzioni multiple. Tuttavia, la maggior parte non ha preso nessuna misura per mesi se non addirittura per anni prima di decidersi finalmente a fare qualcosa (e talvolta questo si è tradotto in autolesionismo). *Leggi l'articolo completo [a questo LINK](#)*

Ragazzi a rischio ossa fragili, poca aria aperta e iperconnessione

(da AdnKronos Salute) Niente giochi all'aria aperta, troppa tecnologia e un'alimentazione spesso carente di calcio e vitamina D. Le nuove generazioni sono a rischio ossa fragili. Colpa di uno stile di vita sempre più 'casalingo', con poche occasioni per approfittare dei raggi di sole e troppe uscite che portano comunque a luoghi chiusi, preferibilmente con wi-fi disponibile. A fare il quadro è Andrea Giustina, docente di Endocrinologia e Metabolismo all'università Vita e Salute San Raffaele Milano, a margine della 'First International Conference on Controversies in Vitamin D', summit dei massimi esperti di vitamina D, tenutosi a Pisa. Un meeting organizzato in collaborazione con il Glucocorticoid Induced Osteoporosis Skeletal Endocrinology Group (Gioseg). "Oggi - spiega Giustina - le nuove generazioni non hanno più l'abitudine di trascorrere molte ore fuori casa, come accadeva un tempo. Così i benefici del clima favorevole del nostro Paese si vanificano. E si registrano gli effetti negativi legati alla minore produzione di vitamina D, ovvero una minore mineralizzazione delle ossa che, nei ragazzi, è particolarmente importante". A peggiorare la situazione una dieta non sempre adeguata, in particolare nelle ragazze che temono i cibi grassi. "L'apporto della vitamina D attraverso l'alimentazione - ricorda Giustina - è limitata a circa un 20%, che è comunque importante". L'alimento che ne contiene di

| | |
|--|--|
| | <p>più è l'olio di fegato di merluzzo, oggi praticamente 'estinto'; seguono i pesci grassi (salmone, pesce azzurro), uova. "Un fattore aggiuntivo di rischio - conclude l'esperto - è una dieta povera di calcio, sempre più diffusa, in particolare tra le ragazze che rinunciano a latte e formaggio perché convinte che facciano ingrassare". E così il semplice mix 'salvaossa' - calcio, sole e dosi adeguate di vitamina D - svanisce.</p> |
| | |