



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: eventi Luglio

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. L'abbronzatura? Dà dipendenza come una droga
4. La dipendenza dal sesso è simile a quella da stupefacenti
5. Cancro al seno, le obese hanno maggiori rischi di recidiva



Prevenzione e Salute

6. Dopo l'estate meglio controllare i nei
7. In quali pesci ci sono più grassi omega3?
8. Stipsi, i cibi che aiutano l'intestino in caso di stitichezza
9. Il talco fa male?



Meteo Napoli

Giovedì 19 Luglio

• Sereno

Minima: 22° C

Massima: 32° C

Umidità:

Mattina = 53%

Pomeriggio = 56%

Proverbio di oggi.....

Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna.

L'ABBRONZATURA? DÀ DIPENDENZA COME UNA DROGA

L'esposizione ai raggi UV stimola la produzione di endorfine, sostanze dall'effetto oppiaceo: ecco perché, nonostante i rischi per la pelle, continuiamo ad esporci al Sole come lucertole.

Nonostante gli avvertimenti degli esperti sui danni del Sole all'epidermide, in molti ci ostiniamo a rosolarci sulle spiagge, in cerca dell'abbronzatura perfetta.

All'origine di questa spasmodica ricerca di raggi UV potrebbe esserci un **meccanismo di dipendenza simile a quello provocato da alcune droghe**. L'esposizione cronica agli ultravioletti stimola nel nostro corpo il **rilascio di beta-endorfine**, gli ormoni del benessere:

sarebbe proprio questo meccanismo chimico di assuefazione che rende difficile regolare la nostra esposizione ai raggi solari. (Focus)



LA DIPENDENZA DAL SESSO È SIMILE A QUELLA DA STUPEFACENTI

Nel cervello dei pazienti il porno produce lo stesso effetto riscontrato in quello dei tossici alla vista della droga

I meccanismi cerebrali scatenati dalla dipendenza dal sesso sono analoghi a quelli che si attivano nelle tossicodipendenze. In un paziente, la reazione a stimoli sessuali come quelli della pornografia può ricalcare quella di un tossicodipendente alla vista della droga. Queste persone possono essere ossessionate dal sesso al punto da non poter fare a meno di pensarci e di desiderare di fare attività sessuale in ogni momento della giornata. (Salute, Tgcom24)



PREVENZIONE E SALUTE**DOPO L'ESTATE MEGLIO CONTROLLARE I NEI**

Al ritorno dalle ferie è importante verificare la salute dei nei. I consigli per capire se è comparsa qualche anomalia sospetta.

Il neo, un vezzo che ti rende più interessante, ma anche un pericolo in agguato per la salute che può portare, addirittura, al melanoma (**tumore della pelle**). L'esposizione al sole è un elevato fattore di rischio, quindi, al rientro dalle vacanze è importante verificare la salute dei nei con una **mappatura computerizzata**.



Secondo gli esperti già grazie alle prime lettere dell'alfabeto si può distinguere un neo non pericoloso da una macchia "sospetta". Parliamone con il **prof. Marcello Monti**, dermatologo di Humanitas.

Che cos'è l'alfabeto dei nei?

"L'alfabeto dei nei è un modo semplice e veloce per capire se un neo può essere pericoloso. Si sfruttano le prime 5 lettere dell'alfabeto proprio per cercare i caratteri pericolosi di un neo. Ecco di cosa si tratta:

| | | | |
|----------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| A | come ASSIMETRIA |  | irregolare nella forma |
| B | come BORDI |  | bordi frastagliati |
| C | come COLORE |  | troppo scuro o non uniforme |
| D | come DIMENSIONE |  | superiore ai 6 mm di diametro |
| E | come EVOLUZIONE come EMORRAGIA |  | modificazione dell'aspetto iniziale sanguinamento spontaneo e senza traumi |

- ❖ **A come Asimmetria:** le lesioni tumorali hanno una forma irregolare e così anche i nei che degenerano. In pratica, immaginiamo di dividere il neo a metà con una linea verticale e verificiamo se le due parti sono uguali (simmetriche) oppure diverse tra loro (asimmetriche).
- ❖ **B come Bordi:** i bordi di un neo non pericoloso sono regolari, come disegnati dal compasso, mentre se sono irregolari, frastagliati, il neo è sospetto.
- ❖ **C come Colore:** Il colore di un neo deve rimanere costante. Se si modifica o ci sono più colori contemporaneamente è un campanello di allarme.
- ❖ **D come Dimensioni:** se un neo ha un diametro di più di 6 millimetri (i nei comuni hanno il diametro di 2/3 millimetri) potrebbe non trattarsi di un semplice neo. Meglio approfondire.
- ❖ **E come Evoluzione:** un neo che cambia aspetto velocemente, cioè cambia forma, colore o dimensioni oppure diviene pruriginoso o sanguina deve essere valutato dal medico specialista".

E' vero che la prima regola è la prevenzione?

"Certamente sì. Questa affermazione non è mai stata tanto vera quanto nel caso dei nei. Il melanoma, infatti, è un tipo di tumore maligno molto preoccupante perché si diffonde in modo veloce all'interno di tutto l'organismo ed è molto aggressivo riuscendo a invadere i linfonodi ed i vasi sanguigni e andando a colpire organi anche molto lontani dal punto di origine.

Per questo è importante bloccare subito la sua evoluzione perché se viene individuato nelle sue prime fasi di sviluppo, quando ancora le cellule maligne non si sono spinte in profondità e in lontananza, è contrastabile e se ne può guarire completamente. Ecco perché il controllo dei nei e la diagnosi precoce assumono un'importanza fondamentale nella prevenzione del melanoma.

Fortunatamente oggi grazie alle nuove tecnologie come il **videodermatoscopio computerizzato** è possibile controllare in modo preciso l'evoluzione di ogni singolo neo. Si tratta, infatti, di un microscopio con videocamera che acquisisce le immagini del neo ingrandendole fino a 100 volte e che permette l'osservazione di particolari non osservabili a occhio nudo oltre che la refertazione e archiviazione elettronica delle immagini con la possibilità di comparare le stesse a distanza di tempo".

Ci sono nei più a rischio di altri?

“Il neo generalmente è una macchia di colore bruno, più o meno intenso e uniforme, con la superficie liscia o lievemente in rilievo, rotondeggiante, del diametro di pochi millilitri.

In base alle sue caratteristiche il neo può assumere diversi nomi come, per esempio,

- ❖ *nevo piano, quando è tutt'uno con la pelle;*
- ❖ *nevo cupuliforme, se è un po' in rilievo;*
- ❖ *nevo peduncolato, se è allungato;*
- ❖ *nevo pendulo, cioè dermico, che fuoriesce dalla pelle.*

I nevi piani e quelli cupuliformi possono subire una trasformazione maligna e diventare un tumore della pelle, mentre i nevi peduncolati e quelli penduli si trasformano solo eccezionalmente.

Il vero rischio risiede soprattutto nell'aver un numero elevato di nei (50 o più) e, soprattutto, di avere avuto un familiare affetto da melanoma”.

Qual è il suo consiglio?

“Le Società Internazionali dei Dermatologi ritengono sia fondamentale l'**autoservazione**, cioè osservarsi o farsi osservare per scoprire in tempo un cambiamento in un neo.

Se si dispone di tempo è più utile eseguire una volta all'anno una mappatura dei nei con il videodermatoscopio.

Se un neo è a rischio non bisogna aver paura di farselo asportare (**chirurgicamente e non con il LASER**). Infine, è fondamentale ricordare che la miglior forma di protezione contro i raggi solari non è utilizzare le creme protettive, ma esporsi di meno”. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

IN Quali PESCI ci sono PIÙ GRASSI OMEGA3?

Sardine, tonno, aringhe e salmone sono i pesci più ricchi di omega 3, gli acidi grassi che favoriscono l'abbassamento del colesterolo cattivo (Ldl) a favore di quello buono (Hdl), prevenendo così varie malattie, fra cui quelle cardiovascolari e la demenza senile.

La giusta quantità: Diversi studi sulle abitudini alimentari hanno riscontrato che gli omega3 sono troppo poco presenti nella dieta. I nutrizionisti raccomandano di consumare piatti di mare almeno 2 o 3 volte alla settimana, magari preferendo il pesce azzurro, meno costoso. (*Focus*)

| SPECIE | Omega3 (in gr per 100 gr di pesce) |
|---------------------------------|------------------------------------|
| Sardine fresche | 4,08 |
| Anguilla | 3,56 |
| Tonno fresco | 2,95 |
| Aringa fresca | 2,10 |
| Salmone fresco | 2,08 |
| Sgombro o maccarello fresco | 1,99 |
| Orata d'allevamento, filetti | 1,41 |
| Cefalo muggine | 1,28 |
| Sardine sott'olio sgocciolate | 1,27 |
| Branzino d'allevamento, filetti | 1,26 |
| Storione | 1,02 |
| Acciuga o alice, fresca | 0,79 |
| Salmone affumicato | 0,78 |
| Aragosta fresca | 0,69 |
| Trota | 0,65 |
| Sogliola fresca o surgelata | 0,54 |
| Polpo | 0,40 |
| Cozze | 0,38 |
| Gamberi sgusciati surgelati | 0,34 |
| Tonno sott'olio | 0,17 |
| Merluzzo fresco | 0,11 |

CANCRO AL SENO, LE OBESE HANNO MAGGIORI RISCHI DI RECIDIVA

La scoperta è dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano



Le donne che hanno avuto un tumore al seno, se in sovrappeso o obese, hanno un rischio quasi doppio di avere una recidiva rispetto alle altre. Il risultato emerge dallo studio clinico **Diana5** condotto negli ultimi 5 anni presso l'**Ist. dei tumori di Milano**.

Punto di partenza - A riferire il dato è il direttore scientifico dell'Istituto precisando che proprio in base a questi dati sta partendo un nuovo studio con l'obiettivo di verificare e prevenire il **legame fra stili di vita e tumori**. Si tratta del **Progetto**

MeMeMe: "I tre "Me" stanno per sindrome metabolica, dieta mediterranea e metformina. Quest'ultimo è un farmaco usato da 50 anni per curare il diabete che ha effetti metabolici simili a quelli di una dieta sana". (*Salute, Tgcom24*)

SCIENZA E SALUTE

Stipsi, i cibi che aiutano l'intestino in caso di stitichezza

*In caso di **stipsi** la dieta scorretta è spesso il primo elemento a essere incriminato e dunque adottare una dieta adeguata rappresenta la prima linea di intervento.*

Ma cosa rende l'alimentazione un alleato della **regolarità intestinale**?

Un sufficiente apporto di liquidi e di **fibre**, sostanze che contribuiscono ad aumentare il volume e la *morbidezza delle feci*.

Ecco alcuni cibi da consumare regolarmente in caso di costipazione:

CEREALI INTEGRALI E CRUSCA DI FRUMENTO

Per la presenza di fibre i cereali integrali, dal riso all'avena, e la crusca di frumento garantiscono una buona digestione. Il consiglio, prima di assumere questi e gli altri alimenti indicati per la stipsi, è sempre quello di rivolgersi a uno specialista, al medico o al nutrizionista.

LEGUMI

Sono tra gli alimenti più ricchi di fibre. In questo caso le fibre sono solubili e lavorano assieme all'acqua per creare una sorta di gel che aderisce alle pareti dell'intestino. **Fagioli**, lenticchie, piselli e ceci possono così rientrare in una dieta anti-costipazione.

KIWI, MELE, PERE, PRUGNE

Ideali per la colazione o per uno spuntino, questi frutti sono tra i rimedi più noti contro la stipsi. Tutti sono ricchi di fibre (nei **kiwi** ce ne sono oltre 2 grammi ogni 100, ad esempio), di acqua e di altre sostanze importanti per la digestione, come il sorbitolo per le prugne o l'actinidina per i kiwi. Il sorbitolo si trova anche nelle pere e nelle mele che, inoltre, devono essere consumate con la buccia per ottimizzarne i benefici. Indicati sono anche i fichi e le albicocche.

BROCCOLI

Tra i *super-food* più lodati ci sono i broccoli, capaci anche di dare sollievo in caso di difficoltà a digerire per il loro contenuto di fibre. Oltre a questi tanti altri ortaggi possono entrare in un regime alimentare adeguato in caso di stipsi: **asparagi**, carote, zucchine, carciofi e barbabietole.

Olio d'oliva

Uno degli ingredienti principi della Dieta mediterranea agisce come una sorta di lassativo, oltre a contenere molte sostanze utili per il benessere generale:

- ✓ *antiossidanti, antibatteriche e antiinfiammatorie.*

ACQUA

Essere ben idratati aiuta l'apparato gastrointestinale a funzionare in maniera efficiente. Bere adeguatamente è importante perché rende le feci più morbide e agevola il **transito** intestinale. Un buon apporto di liquidi può essere raggiunto anche grazie a delle zuppe e dei minestrone di verdure, facilmente digeribili, o alla frutta.

QUANDO SI PARLA DI STIPSI?

In generale si parla di stitichezza quando il numero di **evacuazioni** settimanali è inferiore a tre. Ci sono altre caratteristiche come lo sforzo durante l'evacuazione, l'emissione di feci dure, una sensazione di incompleta evacuazione e anche la perdita di appetito proprio per questo senso continuo di pienezza. Il rischio di soffrire di stipsi aumenta con l'età, anche per via delle variazioni dell'alimentazione (ad esempio gli anziani che tendono a bere di meno sono esposti a tale rischio).

Altri fattori associati allo stile di vita possono pregiudicare la **regolarità intestinale**: la sedentarietà e l'assenza di attività fisica regolare, lo stress e la tendenza a non assecondare tempestivamente i propri bisogni fisiologici.

(Salute, Sole 24ore)



PREVENZIONE E SALUTE

IL TALCO ALLORA FA MALE? E chi lo usa per il culetto dei bimbi?

Lo utilizzano da secoli donne uomini e bambini per tenere asciutta e profumata la pelle. ma quali sono i veri rischi sulla salute per chi fa uso della «polverina bianca»?

Dopo l'ultimo verdetto contro la Johnson & Johnson, condannata a pagare un maxi-risarcimento da 4,7 miliardi di dollari perché il suo talco è stato collegato all'insorgenza del **cancro alle ovaie in 22 donne**, torna alla ribalta la fobia per questa popolare «polverina bianca» tanto amata già dalle nostre nonne.

In effetti, l'uso del talco è noto sin dall'antichità. Si tratta di un minerale, precisamente un **silicato di magnesio**, molto diffuso sulla Terra. Lo usano da anni donne, bambini e anche gli uomini.

Tuttavia, negli ultimi anni molti sono i dubbi sulla sua sicurezza, alcuni giustificati e altri no. Proviamo a fare un po' di chiarezza sui rischi e sui benefici.



Tutte le donne che hanno usato il talco devono preoccuparsi di ammalarsi di cancro?

«Assolutamente no», risponde il ginecologo Claudio Giorlandino, dir. generale dell'Italian college of fetal maternal medicine. «E' stato solo ipotizzato - che l'uso quotidiano nelle donne sia legato a un **aumento del carcinoma dello endometrio**. Ma mai è stata dimostrata una sua responsabilità sul carcinoma delle ovaie». Questo non vuol dire quindi che dobbiamo preoccuparci.

«Per quanto riguarda, invece, il *tumore dello endometrio certamente l'uso quotidiano del talco nelle parti intime*, soprattutto nelle donne obese, a rischio di carcinoma dello endometrio, non è da consigliare».

Quali sono i pericoli reali dell'utilizzo del talco?

«Il rischio è essenzialmente per inalazione», dice l'esperto. «Il talco che è un minerale di origine secondaria già presente in natura nelle rocce eruttive e può contenere certamente delle piccole quantità di sostanze pericolose quali possono essere il **quarzo o l'asbesto**». Il talco quindi può creare problemi alle vie respiratorie, soprattutto quelle piccole e delicate dei bambini.

«Sappiamo che tra i minerali che sono contenuti in quantità anche infinitesimale, nel talco, vi è la asbesto che, se utilizzato tutti i giorni può in soggetti predisposti determinare rischi per i polmoni e lo svilupparsi di un tumore molto aggressivo della **pleura che il mesotelioma**».

Ci sono alternative sicure per i bambini? In realtà, basta usare qualche accortezza:

- ❖ limitarne l'utilizzo, usarlo in piccole dosi e cospargerlo prima sul palmo della mano e poi distribuendolo sulla pelle.

Ma per essere sicuri di evitare l'accidentale inalazione, è stato inventato il talco liquido, un'emulsione con le stesse proprietà assorbenti.

In alternativa, si possono usare polveri di origine vegetale, come amido di riso, farina d'avena o amido di mais, che è comunque meglio sempre cercare di non fare inalare.

Quali sono i vantaggi del talco nei bambini?

«Il talco, soprattutto se unito all'acido bórico, è un ottimo anti-infiammatorio e lenitivo contro irritazioni cutanee». «È bene però che non lo si utilizzi dove la cute è macerata».

Quali sono i vantaggi del talco per gli adulti, donne e uomini?

I suoi benefici derivano dal suo forte **potere assorbente**. E' quindi ottimo utilizzarlo prima della depilazione, perché permette di far aderire meglio la cera e di rendere meno doloroso lo strappo.

Oppure è una buona alternativa allo shampoo secco, per assorbire l'eccesso di sebo di chi ha i capelli grassi e ritardare il lavaggio dei capelli di qualche giorno.

Ma è raccomandabile **evitare il suo utilizzo per deodorare le ascelle** visto che non ha nessun potere battericida e, di conseguenza, efficacia sul cattivo odore. (*Salute, La Stampa*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI LUGLIO

Progetto “Una Visita per Tutti”

**Mese di Luglio
 dedicato
 alla prevenzione
 dell’Insufficienza
 Venosa**



| | |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Mercoledì 04 Luglio <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i> | PORTICI (NA); <i>Via Libertà , n. 244</i> |
| Martedì 10 Luglio <i>(dalle 15.30 alle 18.30)</i> | FRATTAMINORE (NA); <i>Piazza Crispo</i> |
| Giovedì 12 Luglio <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i> | PALMA CAMPANIA (NA); <i>Piazza A. De Martino</i> |
| Mercoledì 25 Luglio <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i> | NAPOLI ; <i>Via Emanuele Gianturco, n. 247</i> |
| Giovedì 26 Luglio <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i> | FORIO ISCHIA (NA); <i>Via Francesco Regine, 61</i> |
| Lunedì 30 Luglio <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i> | PROCIDA (NA); <i>Via Roma, 42</i> |



Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione

Di seguito alcune immagini relative a g|li ultimi eventi.





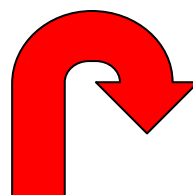
Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI ARRIVATI IN BURKINA FASO

I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato di Mugnano sono stati spediti in una Missione in Burkina Faso.

i farmaci raccolti attraverso il progetto sono arrivati, mediante un container, a destinazione nella **diocesi di Tenkodogo**.

Le suore della Congregazione delle “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato” operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all’*Ospedale di Tenkodogo*.

Di seguito alcune foto ne documentano l’arrivo.



**Arrivo dei farmaci
in Burkina Faso**



Partenza dei Farmaci per il Burkina Faso



**UN FARMACO PER TUTTI
ORDINE DEI FARMACISTI DI
NAPOLI
140MILA EURO IN FARMACI
AL BURKINA FASO**

**Distribuzione dei farmaci
in Burkina Faso**

