



## AVVISO

### Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. Campagna prevenzione per il Melanoma.

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. "Tunnel Carpale, alimenti ricchi di vitamina B riducono il rischio?"



### Prevenzione e Salute

4. Il SALE: Scrub fai da te per piedi sensuali e perfetti
5. Allergie: gli Allergeni cui prestare attenzione in Estate
6. Scatta l'ora degli integratori salini
7. Tumore mammella, una mammografia ogni anno se il seno è più denso?

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**A' casa d'e sunature nun se portano serenate**

## IL SALE: SCRUB fai da te per PIEDI SENSUALI e Perfetti

*Un ingrediente low cost per levigarli e tonificarli a prova di sandali e infradito*

L'estate, si sa, è il tripudio di sandali, infradito e piedi nudi. Ecco quindi un **rimedio naturale a base di sale** per **piedi morbidi** e super sexy. Avete capito bene, sale. Lo avreste mai considerato un vero e proprio alleato di bellezza? Sempre presente sulla nostra tavola, mescolato con acqua o altri ingredienti, il sale vi permette di levigare e tonificare la pelle, eliminando le cellule morte e contrastandone così gli inestetismi.



**SCRUB FAI DA TE** - Mescolare mezza tazza di sale marino fino con un cucchiaino di olio d'oliva extravergine e uno di argilla, sino ad ottenere un ottimo **scrub casalingo**. Eseguite con regolarità il trattamento e in poco tempo ridarete morbidezza ai vostri piedi. Se volete estendere il trattamento alle gambe, vi consigliamo di effettuare invece uno **scrub al caffè**.

**MASCHERA DI BELLEZZA PER MANI E PIEDI** – Per dire addio alla pelle secca e screpolata dai vostri piedi, mescolate in un recipiente un cucchiaino di sale fino, un cucchiaino di sale grosso, uno di bicarbonato, uno di yogurt bianco naturale e uno di olio d'oliva extravergine. Dopo aver mescolato il tutto, massaggiare con movimenti delicati il composto sui piedi. Risciacquare con abbondante acqua tiepida e applicare la vostra crema idratante usuale.

**NON SOLO PER I PIEDI, MA ANCHE COME RIMEDIO ANTICELLULITE** – Ebbene sì, il sale contrasta anche gli effetti antiestetici della **cellulite**.

Come? Provare per credere! Basterà preparare un composto a base di sale grosso e olio d'oliva extravergine, e massaggiare gambe e glutei energicamente. (*Salute, Donna, Tgcom24*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# ALLERGIE: gli Allergeni cui prestare attenzione in ESTATE

Le patologie allergiche, è il caso di dirlo, non vanno “in vacanza”: durante l'estate e i mesi più caldi, infatti, sono sempre più diffuse, e in media riguardano un italiano su quattro.

**A cosa bisogna stare attenti, in particolare, in questi mesi?**

**E quali rimedi in caso di sintomatologia allergica?**

**Cosa sono le allergie e gli allergeni?**

L'allergia è una reazione del sistema immunitario verso sostanze, chiamate allergeni, generalmente innocue, presenti nell'ambiente in cui viviamo (pollini, acari o muffe), alimenti, o veleni di insetti (api, vespe, calabroni).

Gli allergeni possono essere, quindi:

- **inalanti:** pollini di erbe o alberi, acari della polvere, muffe, epiteli di animali
- **alimentari:** uova, latte, pesci, crostacei, frutta e farine
- **farmaci:** es. antibiotici o antinfiammatori
- **veleno di insetti:** ape, vespa, calabrone

**Allergie estive: gli allergeni inalanti**

La stagione estiva è particolarmente difficile per i pazienti allergici ai pollini delle erbe della famiglia delle composite quali l'**ambrosia** o l'**assenzio (artemisia)** che pullulano nell'aria da luglio a settembre.

Attualmente però, anche a causa dei cambiamenti climatici, stiamo assistendo a una pollinazione protratta in estate anche di erbe più tipiche della primavera quali le **graminacee**.

Infine i pazienti allergici non devono dimenticare che il clima caldo-umido dell'estate, favorisce lo sviluppo degli **acari della polvere**, allergeni tipici degli ambienti interni, che possono moltiplicarsi nelle case di villeggiatura se non vengono messe in atto le principali misure di bonifica ambientale.

**Le punture di insetti e il veleno delle meduse**

Api, vespe, calabroni fanno parte della categoria degli **imenotteri**: si tratta di insetti che, quando pungono, iniettano veleno. Nella maggior parte dei casi, le punture di questi insetti provocano una reazione locale di **gonfiore, arrossamento, dolore/bruciore** che sparisce nel giro di qualche ora.

Tuttavia, in casi rari, a seguito di una puntura di questi insetti, si può diventare allergici al loro veleno e quindi, in caso di punture successive, si possono sviluppare reazioni più gravi (**orticaria/angioedema/asma/disturbi gastrointestinali**) fino allo shock anafilattico.

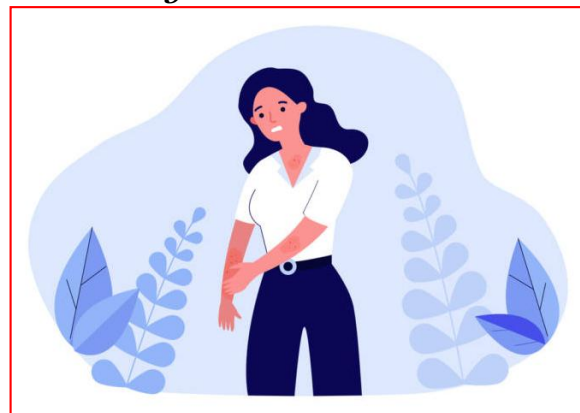
Lo **shock anafilattico** è una reazione allergica grave che interessa tutto l'organismo ed in particolare coinvolge il sistema cardiocircolatorio con abbassamento improvviso della pressione (**shock**) che può mettere a rischio la vita se non trattata tempestivamente con i farmaci adeguati.

Anche le **meduse**, d'estate, non vanno prese sotto gamba.

Il contatto con i tentacoli di una medusa, provoca una **reazione irritativa locale** di solito molto dolorosa, da non sottovalutare.

Se malauguratamente si viene in contatto con una medusa è bene sciacquare immediatamente la zona, non grattarsi e, se è possibile, applicare un gel astringente al cloruro d'alluminio.

*Urina, ammoniaca*, rimedi naturali come pietre calde o sabbia possono solo peggiorare l'irritazione o favorire infezioni sovrapposte e sono in assoluto sconsigliati.



## Allergie a creme, olii abbronzanti, prodotti per capelli

Anche le **creme solari**, **gli olii abbronzanti** o **gli shampoo** possono provocare reazioni irritative, o anche **allergie da contatto**, causate sia da specifiche sostanze chimiche che dai conservanti, presenti nelle loro formulazioni.

In caso di reazioni cutanee dopo applicazioni di creme è sempre utile rivolgersi ad uno specialista per effettuare test diagnostici (**patch test**) volti ad identificare le sostanze, quali ad es. l'**acido paraminobenzoico**, che potrebbero essere responsabili dell'allergia da contatto e che vanno quindi successivamente accuratamente evitati controllando attentamente i costituenti del prodotto scelto.

### Attenzione all'orticaria

L'eccessiva esposizione al sole può scatenare **forme di dermatiti o di orticaria non allergica**.

Una delle più comuni dermatiti è l'**eritema solare** che si verifica, in persone predisposte, di solito dopo esposizione protratta al sole in particolare se non si utilizza un filtro di protezione adeguata.

Vi sono poi delle forme di orticaria non allergica anche detta **orticaria fisica** che si manifestano dopo il bagno al mare o in piscina, soprattutto dopo immersione in acqua fredda.

### I farmaci per le allergie

L'**antistaminico** è il farmaco di scelta per curare sia le allergie respiratorie (rinite allergica o congiuntivite allergica) che l'orticaria per cui è buona norma, portarlo con sé in vacanza.

Altri farmaci utili nel trattamento delle manifestazioni allergiche, su indicazioni specifiche, sono i **cortisonici**.

I pazienti allergici al veleno di imenotteri o ad alimenti devono avere con sé il farmaco salvavita in caso di reazioni gravi. Si tratta dell'**adrenalina sotto forma di autoiniettori** (penne pre-riempite) ideati per essere somministrati il più rapidamente possibile, in caso di emergenza, dal soggetto stesso, ancora prima che giunga il soccorso sanitario sul posto.

Nel caso invece l'allergia si manifesti per la prima volta, l'ideale è sempre rivolgersi a un medico il prima possibile, per individuarne le cause e definire la **cura adatta al singolo caso**. (*Salute, Humanitas*)

## SCIENZA E SALUTE

# “TUNNEL CARPALE, alimenti ricchi di vitamina B riducono il rischio?”

*Alcuni credono che assumere **alimenti ricchi di vitamina B** aiuti a ridurre il rischio di **tunnel carpale**. Vero o falso?*

“**FALSO**. Anche se la **vitamina B** ha un effetto protettivo sul tessuto nervoso, e quindi sulla vera sindrome del **tunnel carpale**, assumere **alimenti ricchi di vitamina B** non aiuta a ridurre il rischio di sindrome del **tunnel carpale**, una malattia della mano che provoca dolore e indolenzimento alle dita.

Infatti, la sindrome del **tunnel carpale** ha cause anatomiche che non si possono risolvere con l'assunzione di **alimenti ricchi di vitamina B** che si trova in tacchino, patate dolci, riso integrale, semi di girasole, ceci, salmone, maiale e pollo oltre a orzo e banane.

La gravidanza, come tutte le condizioni che determinano ritenzione di liquidi e cioè l'uso di anticoncezionali, la menopausa, le malattie della tiroide, alcune terapie ormonali, il diabete, e altre, può far emergere i sintomi da compressione del nervo mediano al polso (sindrome del **tunnel carpale**).

In alcuni casi si tratta di una situazione temporanea che si risolve spontaneamente una volta ristabilite le normali condizioni metaboliche, altre volte si tratta di una vera sindrome del **tunnel carpale** e la condizione metabolica costituisce solo l'occasione per manifestare la malattia con disturbi che persistono. In questi casi, l'elettromiografia aiuta la diagnosi di sindrome del **tunnel carpale**.” (*Humanitas*)





**PREVENZIONE E SALUTE**

# SCATTA L'ORA DEGLI INTEGRATORI SALINI

*È importante assumere vitamine e sali minerali*

Sudando parecchio non cresce soltanto la sensazione di ansia e disagio ma aumenta la perdita di Sali minerali, elementi fondamentali per mantenere attivo e tonico l'organismo. Il modo migliore per dare una mano al nostro corpo in questi casi è andare in farmacia e acquistare un integratore salino, ricco di magnesio e di potassio, che aiutano a contrastare la spossatezza e l'affaticamento.

Capita a tutti:

*resistere alle alte temperature di questi giorni sembra impossibile, l'afa ci toglie la voglia di fare, siamo più nervosi e faticiamo a mantenere la concentrazione. E la colpa non è soltanto perché magari abbiamo mangiato meno del solito, come si potrebbe pensare.*

**«In estate abbiamo naturalmente bisogno di meno calorie perché l'organismo non ha l'esigenza di contrastare il freddo e mantenere la giusta temperatura interna attraverso il cibo.** A una persona adulta di media corporatura nei mesi caldi bastano **1.800 calorie** al giorno contro le 2.400 della stagione fredda».

Ma, sia in estate, sia in inverno è importante inserire all'interno della propria dieta vitamine e sali minerali.

Questi ultimi - di cui sono ricchi frutta e verdura, e, in misura minore, carne, pesce, uova, latte e derivati - sono indispensabili perché controllano la regolarità delle funzioni vitali.

«Nei mesi caldi, in particolare, è molto significativa la funzione svolta da magnesio e potassio per contrastare la fatica e la perdita di lucidità», prosegue l'esperto. Quando, però, d'estate il corpo produce più sudore per abbassare la temperatura interna, queste sostanze nutritive si perdono facilmente. E reintegrarle non è così semplice.

«Sì, è così». *«Bere parecchio spesso non è sufficiente, anche perché ci sono delle acque povere di sali minerali che rischiano di avere l'effetto opposto, diluendo ancora di più la loro presenza nell'organismo. E anche l'alimentazione può non bastare, soprattutto quando parliamo di magnesio, visto che non è contenuto in molti ingredienti».*

L'integratore salino rappresenta la scelta più giusta, in questo caso. Se, invece, per le mille cose da fare e la fretta, non sempre si riesce a consumare un pasto che garantisce il giusto apporto di vitamine e Sali minerali un integratore multivitaminico è la soluzione.



**A TAVOLA** In estate, quando si suda di più e più facilmente si rischia di restare senza scorte di sali minerali, è bene rivedere in parte il menù quotidiano. Tra i cibi che non dovrebbero mai mancare sulla tavola estiva per aiutarci ad affrontare con energia la giornata ci sono **melone e pistacchi, ricchi di potassio e magnesio.** Per variare, vanno benissimo anche **pomodori e zucchine.** Senza dimenticare l'acqua. **Dose minima consigliata: otto bicchieri al giorno.**

**È importante  
assumere  
vitamine  
e sali minerali**

Integratori alimentari: scegli quello giusto per te!

<p>Ho un'alimentazione poco equilibrata e mangio poca frutta e verdura</p> <p><b>Cosa manca?</b></p> <p>Vitamine Sali minerali Antiossidanti Fibre</p>	<p>L'integratore giusto per te è...</p> <p><b>MULTIVITAMINICO MULTIMINERALE CON FIBRE</b></p>
<p>Questo caldo mi butta giù</p> <p><b>Cosa manca?</b></p> <p>Sali minerali</p>	<p>L'integratore giusto per te è...</p> <p><b>SALINO</b></p>
<p>Ho bisogno di più energia</p> <p><b>Cosa manca?</b></p> <p>Amminoacidi Vitamine Sali minerali</p>	<p>L'integratore giusto per te è...</p> <p><b>TONICO ENERGIZZANTE</b></p>

## PREVENZIONE E SALUTE

# TUMORE MAMMELLA, UNA MAMMOGRAFIA OGNI ANNO SE IL SENO È PIÙ DENSO?

*Rivedere la frequenza dello screening per il tumore al seno a seconda del rischio di tumore e delle caratteristiche del seno?*

Per le donne di almeno 50 anni con :

- una **densità** del **seno** maggiore, dovrebbe essere raccomandata una **mammografia** ogni anno,
- per una donna a basso rischio e una **densità mammaria** inferiore, lo **screening** biennale potrebbe essere sostituito da uno triennale.



Le indicazioni arrivano da una ricerca pubblicata su *Annals of Internal Medicine*.

Per donne tra i 50 e i 74 anni – per le quali negli Stati Uniti si raccomanda una **mammografia** a cadenza biennale – lo **screening** dovrebbe essere dunque “personalizzato”.

Il team ha stimato le probabilità di **mammografie** con “falsi positivi” (ovvero lesioni sospette che esami successivi rilevano come non preoccupanti), biopsie che non rilevano tumori e tasso di mortalità evitato sulla base di alcuni elementi:

- età, fattori di rischio di **tumore al seno** e **densità**.

Le valutazioni sono state effettuate su alcuni modelli e i risultati proiettati a donne tra i 50 e i 74 anni.

Dai modelli è emerso che per le donne con un rischio di **tumore alla mammella** nella media e una **densità** più bassa lo **screening** potrebbe essere esteso a tre anni.

Dall'altro lato, invece, le donne a maggior rischio, con un **seno** più **denso**, potrebbero guadagnare maggiori benefici da uno **screening** annuale.

**Ma perché la DENSITÀ è così rilevante per il tumore al seno?**

: «La **densità mammaria** è un fattore confondente la **mammografia**, si fa più fatica a leggerla. Inoltre la densità è un fattore di rischio indipendente di **tumore**:

più il **seno** è **denso**, più si hanno probabilità di sviluppare **tumore** in particolare dopo la menopausa», risponde il dr Andrea Sagona, chirurgo senologo di Humanitas Cancer Center. «Dai risultati della ricerca in oggetto – sembrerebbe che adeguare le tempistiche dello **screening** alle diverse popolazioni **ridurrebbe i falsi positivi e le sovradiagnosi** e a determinare un'ottimizzazione delle risorse. Tuttavia, anche alla luce di precedenti ricerche, è difficile definire in maniera certa i criteri in base ai quali personalizzare gli **screening**».

«Ad es. uno studio del 2015 pubblicato su *American Journal of Roentgenology* dimostrò come, in donne da 40 a 49 anni d'età, se ci si fosse basati solo sulla **densità mammaria** e sulla storia familiare, il 75% dei **tumori al seno** non sarebbe stato diagnosticato, precludendo i benefici in termini di mortalità legati alla diagnosi precoce.»

**Nella pratica, comunque, è già prevista una sorta di “personalizzazione” dello screening**

«Sulla base della storia familiare, se una o più parenti prossimi della donna hanno ricevuto una diagnosi di **tumore al seno**, o se la donna è stata già operata per questa neoplasia – ricorda – la **mammografia** può diventare annuale o essere affiancata da un'ecografia».

In Italia il programma nazionale di **screening** prevede una **mammografia** ogni due anni per le donne tra 50 e 69 anni di età. Sebbene il numero degli inviti sia aumentato, spiega l'Osservatorio nazionale screening, l'adesione è ferma a meno del 60%, con numeri preoccupanti al Sud.

«Lo **screening mammografico** resta uno strumento diagnostico importantissimo. Sarebbe necessario intensificare gli sforzi per educare tutta la popolazione allo **screening** non solo per il **tumore al seno** ma anche per quelli alla **cervice uterina** e al **colon retto**», conclude il dr Sagona. (*Salute, Humanitas*)

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



# Campagna Informativa di Prevenzione al MELANOMA

L'Ordine in collaborazione con la Fondazione dei Farmacisti Napoletani e Federfarma Napoli ha predisposto locandina e volantini sulla "La Prevenzione sul Melanoma".

## Estate, Sole e Buon Senso: il consiglio del Farmacista

Con l'arrivo della bella stagione esplose la voglia di andare al mare e di prendersi una bella tintarella. Allora la parola d'ordine è: protezione dai raggi solari che possono danneggiare la pelle non solo attraverso le scottature e un'accelerazione del processo di invecchiamento, ma anche ripercussioni più serie come i tumori cutanei.



Le Locandine e i Volantini sono stati distribuiti a tutte le farmacie di NAPOLI e PROVINCIA.

### TUTTO PARTE DAL FOTOTIPO

Il fototipo esprime la diversa capacità della pelle di produrre melanina. La incongrua esposizione al sole rappresenta un elemento di rischio. Pare sia pericolosa non tanto l'esposizione prolungata nel corso della vita, quanto quella intensa e intermittente (crogiolarsi al sole in vacanza) che impedisce alla cute di mettere in moto tutti i meccanismi fisiologici di fotoprotezione. I solari proteggono la nostra pelle e favoriscono l'abbronzatura. Bisogna sempre usare una crema solare ad alta protezione (dai 30 ai 50, ricordiamo che non esistono creme in grado di garantire una protezione totale) e spalmarla su tutto il corpo, non solo sui nei. La protezione va rimessa dopo due ore, e sempre dopo un bagno.

- ❖ Fototipo 1. **Capelli biondo-rossi, occhi chiari, pelle molto chiara con lentiggini**  
Eritema: sempre presente; ci si abbronzava raramente
- ❖ Fototipo 2. **Capelli biondi o castano chiari, pelle chiara spesso con lentiggini**  
Presenza abituale di eritema; ci si abbronzava qualche volta
- ❖ Fototipo 3. **Capelli castani, occhi chiari o scuri, pelle bruno-chiara**  
Presenza di eritema qualche volta; ci si abbronzava abitualmente
- ❖ Fototipo 4. **Capelli castano-scuro, occhi scuri, pelle da olivastra a scura**  
Presenza eritema raramente; ci si abbronzava sempre
- ❖ Fototipo 5. **Capelli neri, pelle bruno-olivastra - Si è naturalmente abbronzati**
- ❖ Fototipo 6. **Capelli neri, pelle nera - Si è sempre abbronzati**

### I RAGGI UVA E UVB

I raggi solari non sono tutti "buoni". La quantità di radiazioni che raggiungono la superficie della terra è elevata e non è visibile dall'occhio umano (Schema). Queste radiazioni possono essere suddivise in grandi categorie:

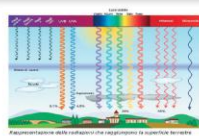
- ❖ i raggi ultravioletti C (UVC), mortali per gli esseri viventi, vengono assorbiti dallo strato di Ozono e non raggiungono la Terra;
- ❖ i raggi ultravioletti B (UVB come Burn-Scottatura), sono responsabili delle scottature e del 65% dei tumori cutanei.

Colpiscono l'epidermide, stimolano la produzione di melanina e quindi la comparsa dell'abbronzatura.

- Fortunatamente solo lo 0,1% degli UVB arriva sulla superficie terrestre;
- ❖ i raggi ultravioletti A (UVA come Age-Età), meno potenti dei precedenti ma molto penetranti, raggiungono il derma in profondità, e sono responsabili del foto-invecchiamento della pelle e dell'insorgenza di varie forme di cancro alla pelle. Rappresentano il 95% degli UV che colpiscono la pelle perché sono presenti tutto l'anno, a tutte le latitudini e attraversano le nuvole e il vetro.

### COSA DEVONO SAPERE I CONSUMATORI?

- ❖ Protezione verso i raggi UVB.
- ❖ Non dovrebbero essere utilizzate indicazioni che lascino supporre una protezione del 100% dai raggi UV, del genere "schermo totale" o "protezione totale". Ogni prodotto lascia passare alcuni raggi, compresi quelli recanti le diciture "Sunblock" o "Protezione Totale".
- ❖ Applicare il prodotto per la protezione solare prima dell'esposizione.
- ❖ Non rimanere al sole troppo a lungo anche se si utilizza un prodotto per la protezione solare.
- ❖ Riapplicare con frequenza per mantenere la protezione, soprattutto dopo aver traspirato o dopo essersi bagnati o asciugati.



- ❖ Tenere i neonati, bambini e anziani lontani dalla luce diretta del sole.
- ❖ Evitare prolungate esposizioni al sole nelle ore più calde.
- ❖ Proteggersi con accessori, cappello, t-shirt, occhiali da sole.
- ❖ Per garantire la loro completa efficacia, utilizzare i prodotti solari in quantità sufficienti.

### COME SCEGLIERE UN PRODOTTO SOLARE?

Si trovano in commercio latti, creme, gel, oli e la scelta dell'uno e dell'altro prodotto dipende da criteri e gusti personali.

- ❖ I latti contengono una elevata percentuale di acqua, sono facilmente spalmabili ma poco resistenti e vanno rinnovati più spesso degli altri prodotti.
- ❖ Le creme hanno un'adesività maggiore ed essendo più difficili da spalmare generalmente si utilizzano per il viso; sono spesso untuose e per questo non sono indicate per tutti i tipi di pelle.
- ❖ I gel sono più adatti a chi ha la pelle grassa perché il veicolo in cui è disperso il filtro solare tende a dare una certa secchezza alla pelle.
- ❖ Gli oli solari, che normalmente hanno indici di protezione bassi, conferiscono lucentezza alla pelle che facilita la penetrazione delle radiazioni: non sono consigliabili nel caso di carnagione chiara.
- ❖ La resistenza all'acqua. I prodotti impermeabili all'acqua ("waterproof") mantengono la loro efficacia anche dopo 80 minuti di immersione nell'acqua, mentre quelli resistenti all'acqua ("water-resistant") sono ancora efficaci dopo 40 minuti. Hanno tutti una migliore persistenza sulla pelle e sono indicati soprattutto se si suda molto o si fanno bagni frequenti.

### ANCHE LE CREME SOLARI HANNO UNA SCADENZA?

Occhio ai solari dell'anno precedente! Hanno una durata e dopo 12 mesi dall'apertura non garantiscono più il fattore di protezione.

### L'ALIMENTAZIONE PUÒ AIUTARE AD ABBRONZARSI?

Un buon consiglio per preparare la pelle al sole è nutrirsi dall'interno in maniera corretta. Sono da preferire in particolare gli alimenti ricchi di betacarotene, che nell'organismo si trasformano in vitamina A: frutta e verdura di colore giallo (carote, albicocche, pesche, mango, papaia, arance, melone, susine, ecc.) e le verdure a foglia verde scuro (coste, spinaci, erbe, ecc.). Il betacarotene stimola la produzione di melanina e svolge azione antiossidante proteggendo la pelle dall'invecchiamento precoce. Preziosa anche la vitamina PP che può aiutare a lenire le infiammazioni provocate dal sole ed è contenuta in crusca, fegato, lievito di birra, sardine, tonno fresco.



Buona estate a tutti ...ma con attenzione!

PER INFORMAZIONI RIVOLGITI AL TUO FARMACISTA DI FIDUCIA

Locandina informativa a cura dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Sede dell'Ordine: Via Toledo, 156 - Napoli  
Tel. 081 5519648 - Fax 081 5520991  
www.ordinefarmacistinapoli.it  
info@ordinefarmacistinapoli.it  
ordine@onf.it





**ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**  
Presidente: Prof. Vincenzo Santagada



**FONDAZIONE**  
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli - ETS



**Federfarma Napoli**  
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia della Provincia di Napoli  
Presidente: Dott. Riccardo Maria Sorio

## 10 REGOLE D'ORO PER LA SALUTE DELLA TUA PELLE

*Prevenire il Melanoma*

**01 USARE SEMPRE LA CREMA SOLARE**

Prima di esporsi al sole, sia in estate che in inverno, è buona norma utilizzare sempre una crema protettiva con un adeguato fattore protettivo.



**02 NON ESPORSI AL SOLE DURANTE LE ORE PIÙ CALDE**

Durante le ore centrali della giornata esporsi al sole aumenta il rischio di sviluppare il melanoma. Nessun solare garantisce, inoltre, una protezione totale. Dalle 12,00 alle 16,00 è bene, dunque, evitare l'esposizione diretta ai raggi solari.



**03 FARE ATTENZIONE ALL'ESPOSIZIONE AI RAGGI SOLARI IN INVERNO**

Neve e ghiacci riflettono fino all'80% della luce solare che si aggiunge alle radiazioni dirette. In montagna, inoltre, i raggi UV aumentano la loro intensità. Occorre osservare, quindi, anche d'inverno, le stesse precauzioni estive se ci si espone ai raggi solari.



**04 UTILIZZARE SEMPRE GLI OCCHIALI DA SOLE**

Proteggere gli occhi con appositi occhiali dotati di lenti scure è una semplice azione utile a prevenire la formazione del melanoma.



**05 NON ESPORSI AL SOLE SE LA PELLE È GIÀ IRRITATA**

Arrossamenti ed irritazioni indotte dagli ultravioletti possono facilitare l'insorgere dei tumori della cute (incluso il melanoma) in quanto rappresentano la spia di un danno ricevuto dal DNA delle cellule dell'epidermide.





**FONDAZIONE**  
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli - ETS

**DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**  
Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

**06 ATTENZIONE ALLE MACCHIE PRESENTI SULLA PELLE**

L'assunzione di alcuni farmaci, come antidepressivi, antinfiammatori e antibiotici, o l'utilizzo di alcuni cosmetici è legata a fenomeni di iper-pigmentazione, vale a dire alla comparsa di macchie cutanee. Qualora si manifestassero tali fenomeni è bene non esporsi al sole o comunque consultare il proprio medico o farmacista.



**07 NON ESPORRE I BAMBINI AL SOLE**

Per i bambini l'esposizione diretta alla luce del sole è assolutamente vietata. Per le età successive è consigliabile limitarla alle prime ore del mattino o a quelle del tardo pomeriggio, avendo cura di proteggere i piccoli sempre con indumenti adeguati e in particolare cappellini.



**08 TENERE SEMPRE SOTTO CONTROLLO I NEI**

Occorre controllare periodicamente i nei, ponendo particolare attenzione al loro numero, forma e colore. E' bene tenere sotto osservazione soprattutto quelli che si modificano nel tempo, così come quelli appena comparsi o che crescono rapidamente. In generale, i nei in rilievo non sono più pericolosi di quelli piatti, ma questa non è una regola assoluta.

**ABCDE**  
Regola per la diagnosi precoce del Melanoma

<p><b>A</b> <b>ASIMMETRIA</b> La maggior parte dei melanomi ha forma irregolare: i nei benigni sono di solito circolari e tondeggianti.</p>	<p><b>B</b> <b>BORDI FRASTAGLIATI</b> A "carta perforata", i margini dei melanomi in fase iniziale sono spesso molto irregolari e frastagliati. I nei benigni hanno bordi regolari.</p>
<p><b>C</b> <b>COLORE MULTIPLO</b> (nero, bruno, rosso...) I nei benigni hanno un'unica tonalità di colore. Note alterazioni di colore o di nero sono spesso il primo segno del melanoma, ma è anche il segnale prognostico: possono comparire rosso, bianco e blu.</p>	<p><b>D</b> <b>DIMENSIONE MAGGIORE DI 6 MM</b> Nei di dimensioni maggiori di 6 mm potrebbero essere segni di melanoma. Così come aumenti rapidi di larghezza e spessore.</p>
<p><b>E</b> <b>EVOLUZIONE DIMENSIONI, FORME E COLORE IN UN BREVE PERIODO DI TEMPO (6-8 MESI)</b></p>	

**09 EVITARE DI UTILIZZARE LAMPADE ABBRONZANTI**

Il livello di rischio di tali attrezzature è stato inasprito alla classe di massima allerta, che le definisce come cancerogene per l'uomo. Il loro utilizzo prima dei 35 anni, inoltre, aumenta del 75% il rischio di contrarre il melanoma. In Italia, l'utilizzo delle lampade abbronzanti è comunque vietato ai minori di 18 anni. Esse, infine, non preparano la pelle all'abbronzatura estiva, ma possono danneggiare occhi e sistema immunitario.



**10 TENERE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE**

Per ridurre i rischi derivanti dall'esposizione al sole è bene consumare frutta e verdure ricche di betacarotene, che stimola la produzione di melanina e svolge un'importante azione antiossidante. Sono ottime da assumere: carote, albicocche, pesche, mango, papaia, arance, meloni e verdure a foglia scura (come bietole e spinaci). E' bene acquisire anche vitamina D e PP, contenuta in crusca, lievito di birra e tonno, per attenuare gli effetti delle infiammazioni provocate dal sole.



**Volantino informativo a cura dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli**  
Sezione dell'Ordine: Via Venezia, 100 - Napoli  
Tel. 081 5510648 - Fax 081 5510649  
www.ordinefarmacistinapoli.it  
info@ordinefarmacistinapoli.it - ordini@dn.it

**Bisogna tenere presente che la "TRASGRESSIONE" anche di UNA SOLA delle suddette regole è sufficiente a generare processi infiammatori a livello cutaneo. Ovviamente la contemporanea trasgressione di più regole, determina l'amplificazione dei fenomeni infiammatori a carico della pelle.**



**Cari Colleghi,**

abbiamo sempre considerato che il ruolo della farmacia è fondamentale nella promozione della salute, nella prevenzione e nell'educazione sanitaria del cittadino; per svolgere tale ruolo occorre personale preparato e continuamente aggiornato nonché una grande attenzione ai bisogni del cittadino.

A tale proposito, al fine di sostenere e promuovere il ruolo del Farmacista come operatore sanitario attivo sul territorio, abbiamo organizzato una Campagna Informativa sul tema della prevenzione al Melanoma.

**“Estate, Sole e Buon Senso: il Consiglio del Farmacista”**

Pertanto, l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, in collaborazione con la Fondazione e con Federfarma Napoli, ha predisposto un volantino riguardante le **10 regole** per una efficace prevenzione.

Al fine di contribuire a prevenire tale patologia e considerato l'alto valore dell'iniziativa in termini di prevenzione, allo scopo di favorire la conoscenza su tale problematica, Ti invitiamo ad esporre la locandina allegata e distribuire i volantini affinché la cittadinanza sia informata su una problematica di così larga diffusione.

# Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di **NAPOLI**

*Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.*

**DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**



**COME DEVOLVERE:**

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:  
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

**3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212**

**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)**

<p><b>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</b></p> <p>FIRMA <b>SANTAGADA VINCENZO</b> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

**AVVERTENZE** Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.