



# farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno X – Numero 2089

Venerdì 23 Luglio 2021 – S. Brigida

## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Mangiando carote ci si abbronzano di più?
4. Ritardo del ciclo: le possibili cause
5. Ipotiroidismo: sintomi e cura
- 6.



#### Prevenzione e Salute

7. Gengive che sanguinano: cosa fare?
8. Sindrome del colon irritabile, in estate attenzione alle bibite gassate

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

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....  
**'E fatte d' 'a pignatta 'e ssape 'a cucchiara**

## MANGIANDO CAROTE CI SI ABBRONZA DI PIÙ?

*No, ma la pelle sta meglio.*

Non esistono alimenti che “fanno abbronzare”, è vero invece che le vitamine e i minerali contenuti in alcuni cibi sono in grado di proteggere la pelle dai raggi del sole e di mantenerla idratata ed elastica.



**L'abbronzatura infatti è una reazione difensiva del corpo:**

quando ci si espone al sole, le cellule dello strato più profondo dell'epidermide producono melanina, un pigmento scuro che passa nelle cellule più superficiali e va a formare uno strato protettivo contro i raggi ultravioletti. In questo processo le carote non possono avere alcun ruolo.

I raggi ultravioletti però penetrano fino al derma e distruggono una parte del collagene e delle fibre elastiche, mentre le reazioni chimiche che portano alla **produzione di melanina** hanno come conseguenza **l'aumento di radicali liberi**, ossia molecole con un elettrone spaiato, molto reattive, che accelerano il processo di invecchiamento della pelle.

La struttura molecolare del **betacarotene** (contenuto in carote ma anche in prezzemolo, pomodori, spinaci, albicocche, meloni, prugne, mandarini e banane) è in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi e di proteggere le cellule della cute: quindi mangiare carote **non aiuta ad abbronzarsi ma è fondamentale per mantenere la pelle sana.**

**E LE CAROTE VIOLA?** Ancora meno efficaci sono le carote viola che sono **prive di betacarotene**. Le carote arancioni sono frutto di una selezione operata dagli agricoltori olandesi nei secoli XVI e XVII, in onore della dinastia regnante: gli Orange. Le varietà originarie, provenienti dall'Afghanistan, erano per lo più viola, ma ne esistevano anche di gialle, rosse o nere. Alcuni agricoltori continuano a coltivarle anche perché sono ricche di sostanze antiossidanti. In Italia, esistono coltivazioni di carote viola in Puglia. (Focus)

**PREVENZIONE E SALUTE****GENGIVE CHE SANGUINANO: COSA FARE?**

*Sarà capitato a tutti, almeno una volta nella vita, di vedere del sangue mentre ci si lava i denti.*

Il sanguinamento gengivale è un disturbo diffuso, che può essere risolto con qualche accortezza, ma può anche indicare problematiche più importanti.

Approfondiamo l'argomento con i **dentisti dei Centri Odontoiatrici Humanitas Medical Care**.

**Gengive che sanguinano: perché accade**

Quando le gengive sono sane, hanno una colorazione rosea, e non sono mai rosse, gonfie o doloranti.

Se il tessuto gengivale cambia, assumendo un colore rosso scuro, e diventa dolorante, è probabile che sia presente un'infezione, e che questa si manifesti con perdite di sangue dalle gengive.

Generalmente, l'accumulo di placca è una delle principali cause dell'infezione, e quindi del sanguinamento. La placca si accumula se l'igiene orale non è corretta:

- *i batteri che la compongono, infatti, si depositano e stratificano sui denti e negli spazi interdentali e, se non rimossi, possono essere causa di irritazione e dolore.*

Le patologie connesse al sanguinamento delle gengive sono:

- **gengivite** (infiammazione delle gengive)
- **parodontite** (infiammazione dei tessuti di sostegno dei denti, delle gengive, dell'osso alveolare e del cemento radicolare).

Il sanguinamento gengivale può essere indice anche di altre patologie, come ad esempio il diabete, ma possono manifestarsi anche a causa di cambiamenti ormonali (pillola anticoncezionale, gravidanza).

**Sanguinamento gengivale: l'importanza di una corretta igiene orale**

Innanzitutto, per lavarsi correttamente i denti non basta utilizzare lo spazzolino: l'igiene deve sempre essere accompagnata da filo interdentale e collutorio, in modo da pulire tutti i punti, anche quelli più "nascosti".

Lo **spazzolamento** deve partire dalle gengive e lungo la superficie del dente, dall'alto verso il basso nell'arcata superiore, e dal basso verso l'altro nell'arcata inferiore. I movimenti non devono essere verticali, ma devono rotatori e concentrati per almeno 2-3 secondi su ciascun dente.

Lavare i denti correttamente dovrebbe impegnare almeno 2-3 minuti, e non bisogna tralasciare lo spazzolamento di gengive e la lingua: i batteri si depositano anche in quelle zone.

**Denti disallineati**, inoltre, potrebbero essere un problema per la pulizia: in caso di affollamento potrebbe essere difficile raggiungere alcune zone che, di conseguenza, accumulano placca.

**L'importanza della visita dal dentista**

Consultare il dentista è fondamentale: grazie a una visita, infatti, potrà identificare la causa del problema e prescrivere il trattamento più adeguato per risolvere il problema.

*(Salute, Humanitas)*



**SCIENZA E SALUTE**

# RITARDO DEL CICLO: LE POSSIBILI CAUSE

*Il ciclo mestruale non è uguale per tutte: può essere più o meno regolare, avere durata differente ed essere più o meno invalidante.*

Tendenzialmente, il ciclo mestruale dovrebbe **durare 28 giorni**, ma a seconda dei casi non ci sarebbe da preoccuparsi se durasse dai 21 ai 35.

**Un ciclo in ritardo può avere molteplici cause:** vediamo alcune

**Lo stress per il ritardo del ciclo, spesso, fa ritardare il ciclo**

È un circolo vizioso: il ciclo in ritardo è spesso fonte di **forte stress**, e lo stress è una delle possibili cause del ritardo del ciclo.

Al di là di questo, lo stress, influenzando sull'ipotalamo (la parte del cervello adibita alla regolazione del ciclo), può condizionare le mestruazioni, al punto di farle anche "saltare".

Anche l'ansia o particolari condizioni fisiologiche legate a un lutto o a stress lavorativo possono avere lo stesso risultato, e causare forti ritardi.

**Il peso corporeo che cambia**

Le irregolarità mestruali o l'**amenorrea** (assenza protratta delle mestruazioni) sono frequenti in chi pratica **sport a livello agonistico**, come *nuotatrici, ginnaste, ballerine*.

Ciò è dovuto al basso peso e alla bassa percentuale di grasso corporeo, con conseguenti **bassi livelli di peptina**, un ormone che influenza la ciclicità ormonale. Con lo stesso meccanismo, anche le donne che soffrono di **disturbi alimentari** come la bulimia o l'anoressia avranno, tra le altre cose, una ripercussione sul proprio ciclo mestruale.

Aumenti importanti e repentini del peso corporeo possono influenzare in modo negativo la ciclicità mestruale.

Nelle **donne sovrappeso-obese** (*BMI 25-30 o maggiore di 30*) aumenta l'attività dell'**enzima aromatasi**, che converte gli androgeni in estrogeni, alterando il sistema endocrino.

**Sindrome dell'ovaio policistico**

La **sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)** è uno dei più comuni disordini endocrini nelle donne in età riproduttiva. È caratterizzata da anovulazione, iperandrogenismo e presenza all'ecografia di ovaie con aspetto policistico. Può avere ripercussioni sia sull'aspetto riproduttivo sia su quello metabolico.

Tra i sintomi più evidenti di questa patologia c'è proprio l'irregolarità del ciclo, che tende a lasciar passare tra una mestruazione e l'altra più di 35 giorni, accompagnata da *acne e/o irsutismo*, aumento dei peli.

**Malattie croniche e farmaci**

Esistono inoltre alcune patologie, non necessariamente ginecologiche, che possono causare alterazioni del ciclo mestruale. In primis, i disturbi a carico della **tiroide**, in quanto questa piccola ghiandola è responsabile del metabolismo e, quindi, anche dei livelli ormonali.

L'ipofisi, oltre che per i motivi sopra citati, svolge un ruolo importante nel controllo del ciclo: alcune alterazioni, come ad esempio una sua insufficienza funzionale, possono essere cause di oligomenorrea. Inoltre un'alterazione ipofisaria potrebbe causare anche l'**iperprolattinemia**, l'eccessiva produzione della prolattina, che può a sua volta causare irregolarità nei flussi mestruali.

Un accenno ai farmaci: alcuni di questi, come gli **antidepressivi, antiepilettici, antipsicotici e terapie croniche con cortisonici**, possono indurre alterazioni del ciclo mestruale.

**La gravidanza:** La presenza di cicli lunghi fisiologicamente è concentrata nei primi anni dopo il menarca e negli ultimi anni prima della menopausa. Nella valutazione delle possibili cause di un ritardo mestruale in una donna in età fertile non bisogna dimenticare la possibilità di una gravidanza. (*Humanitas*)



**SCIENZA E SALUTE**

# IPOTIROIDISMO: SINTOMI E CURA

Con il termine **ipotiroidismo** si definisce una patologia caratterizzata da **insufficiente sintesi e azione degli ormoni tiroidei**, fondamentali per il corretto funzionamento di organi e tessuti periferici.

Un malfunzionamento della ghiandola tiroidea ha un impatto negativo sulla qualità della vita.

Abbiamo parlato con la dott.ssa [N. Betella](#), dell'Unità di Endocrinologia, Andrologia e Diabetologia di Humanitas, dei sintomi che possono far sospettare la presenza di ipotiroidismo e della terapia che lo specialista, una volta diagnosticata la patologia, può prescrivere al paziente.



## Che cos'è l'ipotiroidismo?

L'ipotiroidismo è un malfunzionamento della tiroide che porta a una ridotta produzione di ormoni da parte della ghiandola e provoca un **rallentamento dei processi fisiologici dell'organismo**.

Gli ormoni prodotti dalla tiroide hanno effetti sull'apparato cardiovascolare, sul ritmo del sonno, sul metabolismo basale e sui processi di accrescimento e sviluppo del sistema nervoso. Per tale motivo è importante diagnosticare tempestivamente un mancato funzionamento della tiroide e affidarsi allo specialista per la terapia adeguata.

## Quali sono i sintomi dell'ipotiroidismo?

**Non esiste un unico sintomo** che può condurre a un sospetto di ipotiroidismo ma una combinazione di più di essi. I sintomi dell'ipotiroidismo sono molto variabili e dipendono dall'età di insorgenza, dalla durata e dalla gravità della patologia. Tra questi troviamo l'**eccessiva stanchezza**, l'**intolleranza al freddo**, la **debolezza muscolare**, l'**aumento di peso**, la **difficoltà di concentrazione**, la **secchezza della cute**, il **gonfiore del volto**. A questi possono associarsi il rallentamento della frequenza cardiaca, la stipsi e le irregolarità del ciclo mestruale nella donna. La carenza di ormoni tiroidei può, inoltre, influire sul tono dell'umore favorendo la tendenza a sentirsi depressi.

## Quali sono le cause dell'ipotiroidismo?

L'ipotiroidismo può essere **congenito**, ovvero presentarsi fin dalla nascita, oppure **acquisito** in età pediatrica o adulta. Le cause più frequenti di ipotiroidismo acquisito sono la tiroidite autoimmune, la rimozione chirurgica della tiroide, la terapia con iodio radioattivo e infine l'utilizzo di alcuni farmaci quali per esempio l'amiodarone.

## Diagnosticare l'ipotiroidismo

Nel sospetto di un ipotiroidismo, la diagnosi può essere confermata con gli **esami di funzionalità tiroidea**, con il **dosaggio di autoanticorpi specifici** e con l'**ecografia tiroidea**. Soltanto il corretto e precoce inquadramento diagnostico e la valutazione dello specialista endocrinologo permettono di impostare la terapia specifica.

## Curare l'ipotiroidismo

Data la natura di questa patologia, **non esistono forme specifiche di prevenzione**.

Un aiuto al funzionamento corretto della tiroide può arrivare dall'alimentazione con un **corretto apporto di iodio**, un oligoelemento contenuto principalmente nel sale iodato, nei crostacei e nel pesce.

Il trattamento dell'ipotiroidismo prevede una **terapia sostitutiva con levotiroxina**. Tale terapia a dosaggio adeguato consente di compensare la disfunzione tiroidea con miglioramento dei relativi sintomi. La cura è adattata all'età del paziente e alla presenza di patologie concomitanti, e sarà lo specialista a valutarne il dosaggio adeguato. Molto spesso questa terapia va proseguita per tutta la vita, per questo è necessario eseguire **controlli periodici con lo specialista** per verificarne l'adeguatezza terapeutica. (*Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# SINDROME DEL COLON IRRITABILE, in ESTATE ATTENZIONE alle BIBITE GASSATE

*Uno dei disturbi gastrointestinali più comuni è la sindrome dell'intestino irritabile.*

Molte persone colpite da questa condizione riferiscono di star male dopo aver consumato determinati cibi: avvertono i sintomi o avvertono un peggioramento dei sintomi, ad esempio, dopo aver mangiato ad esempio verdure come insalata a foglia larga o legumi.

Ma tra gli alimenti cui stare attenti possono esserci anche delle bevande. Ne parliamo con la dottoressa **Beatrice Salvioli**, gastroenterologa di Humanitas.

I sintomi della sindrome del colon irritabile sono diversi e spesso variano da individuo a individuo.

Tra i più frequenti ci sono dolori addominali, gonfiore e meteorismo e irregolarità intestinale: alcuni soggetti lamentano costipazione, altri diarrea, altri entrambe.

Oltre a fare attenzione al tipo di alimento ingerito, alcuni individui possono accusare un riacutizzarsi del disturbo anche dopo aver consumato pasti più abbondanti.

Per evitare di dover fare i conti con la sindrome dell'intestino irritabile è consigliato prendere nota dei momenti in cui si sono accusati i sintomi per tener traccia di cosa si è mangiato. O bevuto.

Ci sono infatti alcune bevande che rientrano fra gli alimenti scatenanti i sintomi: «Sicuramente le **bibite zuccherate** e/o **gassate** che amiamo bere soprattutto durante il periodo estivo, possono creare disturbi in chi ha l'intestino irritabile per vari motivi».

## **Bene Acqua e Tisane**

Ecco i motivi: «Innanzitutto la temperatura fredda o ghiacciata delle bevande non è ben tollerata da un organismo sottoposto a temperature ambientali molto elevate e questo, oltre a causare una vera e propria congestione, non è ben tollerato da un tratto digestivo sensibile come è quello dei pazienti con sindrome dell'intestino irritabile», spiega la specialista.

«In secondo luogo le bollicine di queste bevande aumentano la sensazione di **gonfiore** a stomaco e pancia.

Non ultimo, gli zuccheri di queste bevande aumentano la fermentazione da parte della flora batterica con conseguenze sui sintomi spesso lamentati dai pazienti e quindi **meteorismo**, borborigmi e, in alcuni casi, episodi di dissenteria».

La regola è non esagerare:

«Nelle persone con **intestino irritabile** sarebbe meglio evitarle, soprattutto durante i mesi molto caldi e afosi. Non significa che le debbano eliminare completamente, ma farne un uso limitato e soprattutto berle lentamente.

Ovviamente l'acqua fresca, e non gelida, rimane sempre l'opzione migliore. Le **tisane** che fanno tanto bene a questi intestini si possono consumare, in estate, a temperatura tiepida». (*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".



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



**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 Iorio

## 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**

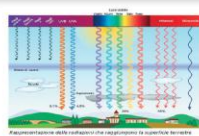
### I RAGGI UVA E UVB

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.ordinefarmacisti-napoli.it  
info@ordinefarmacisti-napoli.it  
ordine@dnf.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 geografica", 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> (neri, bruno, rosso...) I nei benigni hanno un unico tonalità di colore. Note alterazioni di colore o di nero sono spesso il primo segno del melanoma, anche a meno che il tumore pigmentato possono comparire rosso, bianco e blu.</p> 	<p><b>D</b> <b>DIMENSIONE MAGGIORE</b> DI 6 MM 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 del Circolo "Vig. Veneto" 199 - 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.