



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Salute del cuore: le domande più comuni
4. Raggi X e Tac fanno venire il CANCRO?



#### Prevenzione e Salute

5. Lucidatura dei denti: che cos'è e come funziona
6. SALUTE ORALE: il Ruolo dell' Alimentazione



*Proverbio di oggi.....*  
**Chi vo' male a chesta casa ha da crepà' primma ca trase!**

## LUCIDATURA dei DENTI: che cos'è e come funziona

*Un sorriso bello e bianco non è solo questione di estetica, ma è indice di una corretta igiene orale e di un'ottima salute della bocca.*

### Lucidatura dei denti: cos'è?

La **lucidatura dei denti** è una procedura, eseguita a seguito di una seduta di **igiene orale professionale**. Questi due trattamenti non vanno confusi:

- la **lucidatura**, al contrario dell'**igiene orale**

professionale, non rimuove il tartaro, ma permette di eliminare imperfezioni e irregolarità, proteggendo i denti da ulteriori accumuli di placca.

La **lucidatura**, oltre ovviamente a lucidare i denti, **rimuove anche le macchie dentali** e i microrganismi formati sulla superficie esterna dei denti.

### Perché effettuare la lucidatura dei denti?

La lucidatura dei denti è una procedura che non riguarda esclusivamente la questione estetica del sorriso. Effettuarla è vantaggioso perché:

- **Crea una superficie dentale liscia**, riducendo la possibilità di trattenere placca, tartaro e macchie dentali
- **Rimuove le macchie esterne**, causate dal fumo o da una scarsa igiene orale
- **Migliora l'assorbimento del fluoro**, che rinforza lo smalto dentale

### Come viene effettuata la lucidatura dei denti?

La lucidatura avviene da parte dell'igienista che può decidere di utilizzare due tecniche diverse. Può optare per la **stesura di una pasta lucidante sui denti**, che può essere più o meno abrasiva a seconda delle esigenze del paziente. Quelle più grossolane rimuovono efficacemente le macchie superficiali, mentre quelle più fini creano una finitura più lucida.

In alternativa, la lucidatura dei denti si può effettuare utilizzando una tecnica chiamata **air flow**. Questa procedura prevede l'utilizzo di un getto d'aria, acqua e bicarbonato sottopressione, per pulire in profondità il cavo orale ed eliminare le discromie dello smalto in maniera efficace. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# SALUTE ORALE: il Ruolo dell’Alimentazione

*Una corretta igiene orale non è l’unico passo da compiere per garantire la salute della propria bocca: anche l’alimentazione, infatti, gioca un ruolo fondamentale nel prevenire e ridimensionare eventuali problematiche dentali.*

Ne parliamo con gli specialisti del [Dental Center di Humanitas Rozzano](#).

## Salute orale e alimentazione

Per avere cura della salute orale, sappiamo che è necessario lavare i denti almeno due volte al giorno, passare il filo interdentale, utilizzare il collutorio e prenotare delle visite di controllo periodiche dal dentista.

Seguire una corretta alimentazione, che fornisca i nutrienti necessari per godere di una buona salute generale, ha un ruolo importante anche nella salute orale.

Vediamo quindi alcuni **alimenti particolarmente indicati per un sorriso più sano**.

### Il calcio

Esattamente come le ossa, i **denti sono costituiti prevalentemente da calcio**. È quindi importante assumerlo consumando il latte, che abbassa i livelli di acidi in bocca, e che aiuta a combattere le carie e ridurre le possibilità di sviluppare malattie gengivali. Anche i suoi derivati possono andare bene: il formaggio, ad esempio, è ricco di calcio e fosfati e contiene caseina che fortifica lo smalto dei denti.

### Frutta e verdura

Frutta e verdura croccanti come sedano, carote, pere e mele fungono da detergenti naturali per i denti. Oltre a contenere molti nutrienti ottimi per la salute orale – e non solo –, le trame fibrose e croccanti favoriscono l’uso della dentatura e aiutano a pulire la superficie dei denti.

Frutta e verdura, poi, contengono grandi quantità di acqua che stimola il flusso di saliva e aiuta a lavare via i batteri e i residui di cibo.

### Carne e pesce

Anche **la carne e il pesce grasso** sono ricchi di vitamine e sostanze nutritive che aiutano a mantenere una buona igiene orale.

La carne richiede una masticazione più lenta, che aiuta a produrre saliva, utile a lavare via i batteri e i residui di cibo che favoriscono le carie.

I pesci grassi, come il tonno o il salmone, contengono fosforo, un minerale che aiuta a proteggere lo smalto dei denti.

### Pasta, pane, cereali integrali

È importante integrare nella dieta **prodotti integrali ricchi di nutrienti che aiutano a mantenere denti e gengive sani**. Ottimi quindi pane, pasta, cereali integrali, da assumere a ogni pasto.

I carboidrati semplici, infatti, lasciano residui sui denti e favoriscono la proliferazione di batteri.

### L’acqua è meglio di qualsiasi bibita

Per rimanere idratati è consigliato prediligere l’acqua al posto di eventuali bevande gassate o alcolici. L’acqua, infatti, **mantiene alti i livelli di saliva** e aiuta a lavare via i residui di cibo dalla bocca. Per un sorriso in salute è importante limitare le bibite gassate e le bevande sportive, poiché contengono un alto contenuto di zuccheri.

(Salute, Humanitas)



**SCIENZA E SALUTE**

# SALUTE del CUORE: le domande più comuni

*È risaputo che in Italia la prima causa di morte sono le malattie del sistema cardiocircolatorio – infarti, ictus, ischemie. In moltissimi casi, una corretta prevenzione è in grado di ridurre significativamente la probabilità che un evento infausto capiti.*

Insieme al professor [Giulio Stefanini](#), cardiologo di Humanitas e docente di Humanitas University, vediamo quali sono i dubbi più comuni che riguardano la salute del cuore, insieme ad alcuni consigli per prevenire eventuali problematiche.

## Attacchi cardiaci: sono sempre evidenti?

Gli **attacchi cardiaci** sono, nella maggior parte dei casi, **evidenti**, perché si manifestano con alcuni sintomi riconoscibili, come il dolore al petto, l'affanno e la profonda stanchezza.

Possono anche essere **silenti**: si tratta di infarti generalmente meno gravi che possono venire scoperti anche mesi dopo l'evento, attraverso i risultati di esami quali l'elettrocardiogramma, l'ecocardiogramma o la risonanza magnetica cardiaca, che permettono di evidenziare, localizzare e quantificare un eventuale danno cardiaco.

## Ecocardiogramma ed elettrocardiogramma: quali differenze?

L'**elettrocardiogramma** ci informa sull'attività elettrica del cuore, quindi sul ritmo, sulla frequenza, e controlla che l'impulso elettrico venga condotto in maniera più o meno fisiologica all'interno del muscolo cardiaco.

L'**ecocardiogramma**, invece, va a valutare come il cuore funziona, le sue dimensioni e spessori delle pareti, e se le valvole funzionano nel modo corretto.

Entrambi sono esami che dovrebbe essere valutati in **prevenzione primaria**:

- il soggetto intorno ai 50 anni è bene che faccia una **valutazione** del suo stato di rischio cardiovascolare con un professionista, che monitori i fattori modificabili e non modificabili che possono incidere sul rischio di avere un infarto, di lì ai successivi 10 anni.

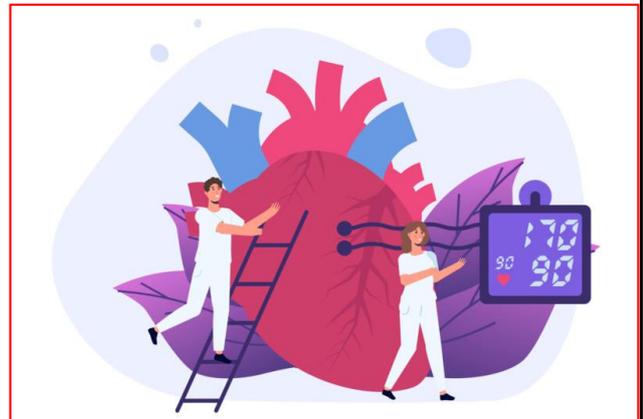
## Cuore: l'importanza della prevenzione

La **prevenzione cardiovascolare** incide in modo sostanziale sul rischio poi che la popolazione abbia in infarti e ictus: si tratta di patologie che, tra l'altro, hanno un impatto sociale ed economico notevole per il sistema sanitario nazionale. Prevenirli è possibile, riducendo in modo importante i fattori di rischio.

Iniziare un'**attività di informazione e prevenzione cardiovascolare** già in **età adolescenziale**, per esempio, può essere decisivo:

- molti pazienti si rivolgono al cardiologo quando hanno già tutta una serie di sintomi, come l'ipertensione o l'ipercolesterolemia; magari si tratta di persone che hanno fumato per tanti anni, o che hanno problemi di glicemia alta.

Sono problematiche sulle quali è possibile agire con efficacia già nella seconda e terza decade di vita.



## Pacemaker: cos'è e a che cosa serve

Un pacemaker di fatto serve per stimolare il battito cardiaco e può essere utilizzato nel contesto di **patologie del ritmo** magari in situazioni in cui il cuore inizia andare troppo piano.

In alcuni contesti, il pacemaker può sincronizzare e riorganizzare il battito del muscolo cardiaco, che magari non riesce più a pompare in modo adeguato.

Infine il pacemaker, nella sua **funzione di defibrillatore**, viene inserito come salvavita nei pazienti che hanno avuto un arresto cardiaco aritmico:

- *nel caso in cui succedesse nuovamente una complicanza aritmica, il defibrillatore interviene e va far ripartire il cuore.*

## Quali sono i fattori di rischio cardiovascolare?

I **fattori di rischio cardiovascolare** si dividono in due gruppi:

- i **fattori di rischio modificabili**,
- i **fattori di rischio non modificabili**.

I **fattori di rischio modificabili** sono quei fattori sui quali possiamo intervenire concretamente per prevenirne la comparsa, o ridurne gli effetti, come

- *colesterolo, diabete, pressione alta,*
- *fumo, obesità e sedentarietà.*

I **fattori di rischio non modificabili** sono, come dice il nome, quei fattori sui quali non possiamo intervenire. Sono principalmente

- *il sesso,*
- *la genetica,*
- *l'età*
- *la familiarità.*

In caso di una storia di patologia cardiovascolare in famiglia, il rischio di avere problemi al cuore è maggiore, soprattutto se la patologia cardiovascolare è esordita in un parente di primo o secondo grado, quindi un genitore, un nonno, un fratello in un'età precoce, ovvero sotto i 65 anni.

## Prevenzione secondaria: di cosa si tratta?

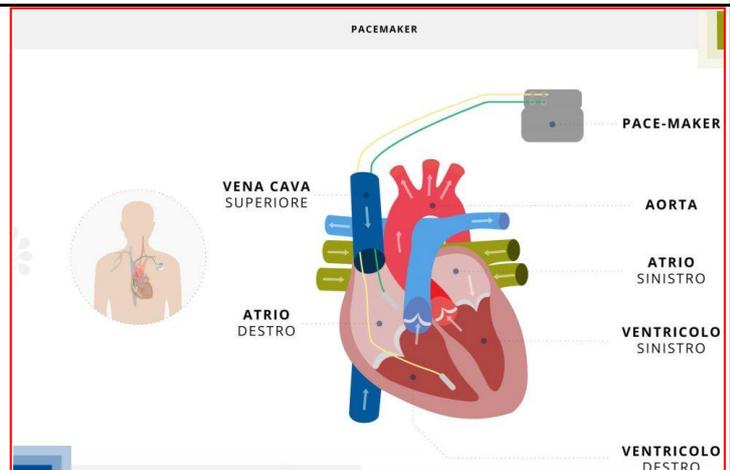
Parliamo di **prevenzione secondaria** quando un soggetto ha già avuto una patologia cardiovascolare:

- *l'obiettivo diventa quello di ridurre il rischio che questa cosa ricapiti.*

Per fare questo, è necessario agire in modo molto intenso sui fattori di rischio, sia dal **punto di vista farmacologico**, attraverso quindi tutta una serie di strumenti farmacologici che lo specialista indicherà di caso in caso, sia attraverso uno **stile di vita più sano**, a partire da un'**alimentazione sana**, dall'eliminazione del fumo e dall'attività fisica.

È infatti importantissimo **riprendere una vita attiva con un'attività sportiva regolare** di tipo aerobico, camminando a passo svelto o andando in bicicletta.

L'importante è, comunque, fare esercizio almeno 40 minuti, tre volte a settimana. (*Humanitas*)



**SCIENZA E SALUTE**

# Raggi X e Tac fanno venire il CANCRO?

*Spesso si crea confusione su cosa provoca un tumore: a volte i dubbi sono legittimi, altre si tratta di bufale.*



Non è raro che si crei confusione su cosa può provocare un tumore: esistono *teorie oggi superate che continuano a tornare «a galla»* e numerosi «*falsi miti*» duri a morire nonostante la scienza abbia ampiamente dimostrato che si tratta di bufale prive di ogni fondamento. E poi ci sono delle domande ricorrenti, dubbi che nascono dal «sentito dire» o che hanno un fondamento, per i quali esiste una risposta provvisoria o definitiva, che però non sempre viene fornita in modo chiaro. È il caso di raggi X e Tac, per i quali spesso si temono conseguenze nocive, così come per molte radiazioni somministrate a fini medici.

## DOVE STA LA VERITÀ?

«Alcune radiazioni sono dette ionizzanti, vale a dire che, avendo una grande energia, sono in grado di modificare la struttura degli atomi di cui è composta la materia. Le radiazioni ionizzanti includono:

- ✓ i raggi X (inclusi quelli impiegati per le radiografie e le Tac),
- ✓ i raggi gamma,
- ✓ le particelle alfa,
- ✓ le particelle beta
- ✓ i raggi ultravioletti (inclusi i raggi solari).

**È provato che le radiazioni ionizzanti, quando colpiscono e danneggiano le cellule del nostro corpo, sono cancerogene**, ovvero possono determinare un aumento del rischio di tumori. L'aumento del n. di tumori in soggetti esposti alle bombe atomiche (*Hiroshima e Nagasaki*), così come l'aumento del n. di tumori in chi è stato esposto alle radiazioni seguite agli incidenti nucleari di Chernobyl/Fukushima confermano che le radiazioni ionizzanti sono cancerogene per l'uomo. In teoria, tutti i tessuti del corpo sono potenzialmente soggetti al danno cancerogeno indotto dalle radiazioni».

## IL CALCOLO RISCHI-BENEFICI

«In pratica, ci sono alcuni tessuti e organi che più di altri sono sensibili: prima di tutti il midollo osseo (con un'aumentata incidenza di leucemie), nonché la  tiroide (con un aumento del numero dei tumori che colpiscono quest'organo). Inoltre si registra, anche a distanza di vari anni dall'esposizione patologica, un aumento del numero dei casi di tumore al polmone e di neoplasie in altri organi del corpo.

Anche la radioterapia, strategia terapeutica basata sull'impiego di radiazioni e comunemente utilizzata nel trattamento di molti tipi di tumore, può determinare un effetto cancerogeno sui tessuti sani irradiati. Naturalmente è importante sottolineare che questo effetto è ben noto ai medici quando propongono al paziente la radioterapia: in questi casi, gli effetti positivi del trattamento sono superiori ai rischi teorici».

## ESAMI SOLO SE NECESSARI

«Le radiazioni associate all'esecuzione di esami strumentali come le radiografie e la Tac sono ovviamente molto più limitate rispetto a quelle provocate dagli incidenti nucleari, ma sono comunque associate a un rischio aumentato (sebbene piccolo) di sviluppare un tumore. Per questo motivo, è importante sottolineare che, al pari di tutti gli esami, anche questi vengono richiesti dai medici **solo quando sono realmente necessari e utili per le decisioni terapeutiche**: in queste situazioni, i vantaggi dell'esecuzione di una Tac o di una radiografia sono maggiori rispetto al piccolo rischio cancerogeno associato alle radiazioni. Nessun panico, quindi: occorre fiducia nell'utilità delle terapie e degli esami diagnostici». (*Salute, Corriere*)

# 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



**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**

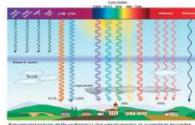
### I RAGGI UVA E UVB

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 lattini, creme, gel, oli e la scelta dell'uno e dell'altro prodotto dipende da criteri e gusti personali.

- ❖ I **lattini** 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 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, ma è anche il fenomeno 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 Principe Amedeo, 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.