



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2092

Mercoledì 28 Luglio 2021 – S. Nazario, Innocenzo

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Microbiota intestinale: modificarlo per prevenire le malattie?
4. badiglio: ecco perché è contagioso
5. Pressione bassa: quando preoccuparsi?
6. Che cos'è la cellulite?



Prevenzione e Salute

7. Colpo di calore: come prevenirlo e come affrontarlo
8. CICLO MESTRUALE: gli Alimenti consigliati.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

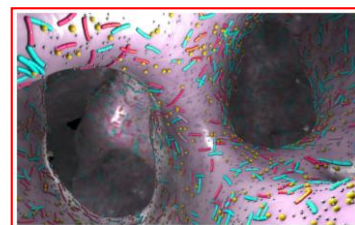
www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

A chi pazzèa cu' 'o ciuccio nun le mancano 'e càuce.

MICROBIOTA INTESTINALE: «modificarlo» per prevenire le malattie?

Il microbiota intestinale è considerato un elemento strategico per la salute dell'uomo. Ma la possibilità di «modificarlo» a scopo curativo non è ancora realtà



Sono molti i ricercatori che stanno studiando il ruolo del **microbiota intestinale** nelle malattie al fine di poter su di esso intervenire a scopo **preventivo** o **curativo**. Le **conoscenze** sono però ancora **limitate**.

Alcuni studi hanno messo in luce gli effetti positivi o negativi di determinati **microrganismi**. Teoricamente, arricchendo il microbiota intestinale di batteri **«buoni»**, a scapito dei batteri **«cattivi»**, si promuove un buono **stato di salute**; non può esistere un microbiota ideale uguale per tutti:

❖ i **geni** e le **caratteristiche** individuali hanno un ruolo determinante.

Studi sull'uso dei **prebiotici** (*sostanze che promuovono la crescita dei batteri «buoni», come per es. l'inulina*) hanno mostrato che la risposta è personale e dipende dalla composizione iniziale del microbiota intestinale.

L'industria dei **probiotici** (che l'**OMS** definisce come «*microrganismi viventi che, somministrati in adeguata quantità, comportano un beneficio all'ospite*») è in fiorente attività, eppure i dati sull'efficacia dei probiotici in **condizioni patologiche** non sono consistenti tra loro, a indicare che non si tratta di un tipo di intervento generalizzabile.

Plasmare il microbiota solo modificando l'alimentazione appare ancora molto complicato.

Mettendo insieme le nuove conoscenze di **nutrigenetica**, **nutrigenomica** e **meta genomica** si potrebbero però elaborare interventi individuali.

La **nutrizione personalizzata** dovrà quindi tenere conto anche del tipo di microbiota della persona interessata. (*Salute, Fondazione Veronesi*)

PREVENZIONE E SALUTE

COLPO DI CALORE: COME PREVENIRLO E COME AFFRONTARLO

Quando si parla di colpo di calore ci si riferisce alle conseguenze in cui potrebbe incorrere l'organismo nel caso in cui raggiunga una temperatura superiore a 40° centigradi.

Si tratta di una condizione da non sottovalutare e sulla quale è **necessario intervenire prontamente**.

Abbiamo parlato di come si previene il colpo di calore e di quali sono le strategie da mettere in atto nel caso insorga con il professor [Raffaello Furlan](#), responsabile di Clinica Medica in Humanitas e docente di Humanitas University.

Il colpo di calore: di cosa si tratta

Il **colpo di calore** è una condizione in cui i sofisticati meccanismi che il nostro organismo mette in campo per disperdere il calore prodotto per vivere non funzionano adeguatamente. Il colpo di calore può intervenire a qualsiasi età, ma che **risulta più rischiosa per i bambini e per gli over 65**.

Nel caso si sospetti un colpo di calore i sintomi non vanno ignorati, perché potrebbero condurre a gravi **complicazioni per cervello, cuore, reni e muscoli**.

Nei casi più gravi inoltre, il colpo di calore può condurre alla morte;

tra le complicanze del colpo di calore infatti c'è anche lo **shock prodotto da un improvviso calo della pressione arteriosa**.

Tra le cause che possono portare a questa condizione troviamo principalmente le **temperature ambientali molto elevate in corrispondenza di climi umidi**, che si dimostrano un pericolo soprattutto per gli anziani e per chi soffre di patologie croniche.

A essere rischiosi però sono anche gli **episodi di attività fisica intensa praticata in ambienti caldi e umidi**, che non permettono una corretta dispersione del calore corporeo innalzatosi in seguito all'attività motoria.

Sintomi e prevenzione del colpo di calore

Il colpo di calore si può riconoscere dal suo sintomo principale, che è la **temperatura corporea superiore ai 40° centigradi**.

A questo inoltre si possono associare altri sintomi, come per esempio nausea e vomito, arrossamento cutaneo, perdita della capacità di produrre sudore, accelerazione della respirazione e/o dei battiti cardiaci, mal di testa, crampi e debolezza muscolare, confusione fino alla perdita di conoscenza.



Per poterlo prevenire, è importante seguire i seguenti semplici accorgimenti:

- **idratarsi adeguatamente con acqua;**
- *non vestirsi con indumenti troppo pesanti;*
- *quando si è al sole utilizzare indumenti chiari;*
- *fare attenzione alle temperature troppo elevate, **soprattutto nel caso in cui si assumano farmaci che modificano la capacità del corpo di mantenersi idratato** (per esempio i diuretici);*
- *non sostare in automobile al sole nelle ore più calde della giornata, e soprattutto **non lasciare mai bambini all'interno**, neanche per un tempo breve;*
- **non praticare attività fisica sotto al sole** e nelle ore più calde della giornata;
- *far sì che il corpo abbia il tempo di adattarsi al clima caldo se non è abituato.*

In particolare, riguardo l'ultimo punto, bisogna sapere infatti che la **sudorazione si può "allenare"**.

Alcuni studi hanno dimostrato che allenare il corpo a svolgere attività fisica all'aperto fa sì che con il tempo diminuiscano i sali minerali espulsi con il sudore, e che aumenti anche la quantità di sudore secreto dall'organismo.

È stato infatti calcolato su reclute dell'esercito americano durante un periodo di addestramento in ambiente estremamente caldo (deserto del Nevada) che l'entità della perdita di liquidi nelle 24 ore, incluso la sudorazione, può superare i 10 litri.

Diagnosi e trattamento

In generale i **sintomi sono sufficienti per esprimere la diagnosi del colpo di calore**. Nei casi meno gravi, il medico potrebbe voler indagare la situazione con ulteriori accertamenti.

L'**esame del sangue** permette di esaminare i valori dell'ematocrito, degli elettroliti (*magnesio, potassio, sodio e cloro*) oltre che valutare la funzionalità renale ed escludere danni ai muscoli.

L'**esame delle urine** (che in caso di colpo di calore risultano più scure perché più concentrate) invece è utile per controllare il corretto funzionamento dei reni.

È bene ricordare che in caso di colpo di calore è **fondamentale cercare subito l'aiuto di un medico**; nel frattempo bisogna concentrarsi nel tentativo di abbassare la temperatura corporea del paziente con questi accorgimenti:

- se si trova al sole, **spostare l'individuo all'ombra** e **togliergli eventuali abiti in eccesso**;
- **applicare impacchi freddi** sul collo, sulla testa, sotto l'ascella e all'inguine;

vaporizzare acqua sul corpo, in modo da agevolare la diminuzione della temperatura della pelle tramite l'evaporazione del calore.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

CICLO MESTRUALE: gli Alimenti consigliati

Sono molte le donne che, durante le mestruazioni, presentano sintomi come crampi addominali, mal di testa, gonfiore, sbalzi d'umore.

Alcuni **alimenti possono ridurre questi sintomi**, mentre altri possono addirittura **peggiorarli**.

Insieme alla dottoressa [Martina Gozza](#), dietista di Humanitas e in Humanitas Medical Care De Angeli, vediamo quali alimenti è meglio assumere durante il ciclo.

Bere tanta acqua

Bere molta acqua (almeno due litri al giorno) è sempre importante, soprattutto durante il ciclo.

Rimanere idratati può ridurre le possibilità di soffrire di mal di testa da disidratazione, un sintomo comune delle mestruazioni. Inoltre, l'acqua può anche impedire la ritenzione idrica e il gonfiore.

Anche **la frutta e la verdura ricche di acqua**, come l'anguria e il cetriolo, sono ottimi per mantenersi idratati.

Verdure a foglia verde

È comune riscontrare un **calo dei livelli di ferro durante il ciclo**, in particolare se il flusso mestruale è abbondante. Questo può portare a stanchezza, dolore fisico e vertigini.

Verdure a foglia verde come cavoli e spinaci possono aumentare i livelli di ferro. Gli spinaci, in particolare, sono anche ricchi di magnesio, alleato del nostro benessere.

Zenzero

Una tazza di tè allo **zenzero** può migliorare alcuni sintomi delle mestruazioni: i suoi effetti antinfiammatori possono **lenire i dolori muscolari**, ma è ottimo anche per ridurre la nausea, il gonfiore e il mal di stomaco in generale. A patto, però, che non si superino più di 4 g al giorno: si rischia bruciore e mal di stomaco.

Carne bianca e pesce azzurro

La **carne bianca**, come il pollo, il coniglio, il tacchino, è un alimento ricco di ferro e proteine, essenziali anche per sentirsi sazi più facilmente, frenando eventuali abbuffate che, in certi casi, possono peggiorare i sintomi del ciclo mestruale.

Similmente, grazie alle grandi quantità di ferro, proteine e acidi grassi Omega-3, il **pesce azzurro** aiuta a contrastare il calo dei livelli di ferro. In particolare, gli Omega-3 possono ridurre l'intensità del dolore mestruale e limitare gli sbalzi d'umore e la sensazione di tristezza tipica avvertita durante il ciclo.

Curcuma

La **curcuma** è nota come **spezia antinfiammatoria** e la curcumina è il suo principale ingrediente attivo, che ha effetti positivi sui sintomi della **sindrome premestruale**.

Cioccolato fondente

Il **cioccolato fondente** è ricco di ferro e magnesio. Una barretta da 100 g di cioccolato fondente dal 70 all'85% contiene il 67% della dose giornaliera raccomandata di ferro e il 58% di magnesio. Il magnesio ha anch'esso un ruolo importante nel ridurre la gravità dei sintomi della sindrome premestruale.



Noci e olio di semi di lino

Le **noci** sono ricche di acidi grassi Omega-3 e sono un'ottima fonte di proteine. Contengono anche magnesio, in grado di ridurre il rilascio di prostaglandine, e di vitamine, in particolare la vitamina E, che contrasta i dolori mestruali, regolando il flusso.

15 millilitri di **olio di semi di lino** contengono 7.195 milligrammi di acidi grassi Omega-3. Inoltre l'olio è in grado di lenire la stitichezza, comune a molte donne durante il ciclo.

Quinoa, lenticchie e fagioli

La **quinoa** è ricca di nutrienti come ferro, proteine e magnesio. Inoltre è senza glutine, quindi è un ottimo alimento per chi soffre di celiachia. Grazie al suo basso indice glicemico, permette di sentirsi pieni più velocemente e di avere energie extra, che spesso durante il ciclo vengono meno.

Lenticchie e fagioli sono ricchi di proteine, quindi sono ottimi sostituti della carne. Sono anche ricchi di ferro, il che li rende un'ottima aggiunta alla dieta in caso di bassi livelli di ferro.

Yogurt e Kombucha

Molte donne sono solite contrarre infezioni da lieviti (come la candidosi) durante o dopo il ciclo.

Cibi ricchi di probiotici come lo **yogurt** e il **tè Kombucha** possono nutrire i batteri "buoni" nella vagina e possono aiutare a combattere le infezioni.

Lo yogurt è anche ricco di magnesio e altri nutrienti essenziali, come il calcio.

Detto ciò, va tenuto in considerazione che alcuni cibi citati precedentemente sono anche molto ricchi di calorie per cui, specie se si vuole porre attenzione alla linea, è necessario non abusarne, specie il cioccolato fondente e la frutta secca.

Le pazienti, per qualsiasi dubbio, devono comunque fare sempre riferimento al proprio medico di medicina generale, nutrizionista o ginecologo.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

CHE COSA SONO E COME COMPAIONO SULLA PELLE LE LENTIGGINI?

Le macchioline marroncine che compaiono sul volto dopo l'esposizione al sole, comunemente indicate come lentiggini, si chiamano in realtà efelidi. Sono minuscoli accumuli di melanina, il pigmento che fornisce la colorazione alla pelle.

Cellule iperattive. Nelle persone predisposte (in genere chi ha la pelle chiara), questa sostanza viene prodotta in eccesso in seguito alla stimolazione dei **melanociti** (*cellule che sintetizzano la melanina*) da parte della luce solare. Infatti i melanociti di queste persone, pur essendo presenti in numero normale, sono più grandi e più attivi della media.



Le lentiggini vere e proprie, invece, sono macchioline marroni, più scure delle efelidi, che possono manifestarsi in diverse parti del corpo non necessariamente in seguito all'esposizione al sole.

Sono il risultato di un'eccessiva produzione di melanina, dovuta però alla presenza di un maggior n. di melanociti rispetto al normale. *(Focus)*

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 sei. 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**

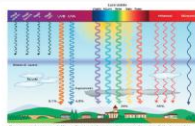
I RAGGI UVA E UVB

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>A ASIMMETRIA La maggior parte dei melanomi ha forma irregolare: i nei benigni sono di solito circolari e tondeggianti.</p>  | <p>B BORDI FRASTAGLIATI A "carta geografica" i margini dei melanomi in fase iniziale sono spesso molto irregolari e frastagliati. I nei benigni hanno bordi regolari.</p>  |
| <p>C COLORE MULTIPLO (neri, bruno, rosso...) I nei benigni hanno un unico tonalità di colore. Note alterazioni di numero e di nero sono spesso il primo segno del melanoma, ma è anche il fenomeno prognostico possono comparire rosso, bianco e blu.</p>  | <p>D DIMENSIONE MAGGIORE 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>E EVOLUZIONE DIMENSIONI, FORME E COLORE IN UN BREVE PERIODO DI TEMPO (6-8 MESI)</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 Marconi, 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>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</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p> | <p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p> |
| <p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p> | <p>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)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p> |
| <p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p> | <p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p> |
| <p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</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.