



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2094

Venerdì 30 Luglio 2021 – S. Pietro Crisologo

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Così dormono le coppie: si è felici solo a contatto



Prevenzione e Salute

4. 10 trucchi per non accumulare chili in vacanza
5. Cos'è il Doomscrolling (e perché bisogna evitarlo)?
6. Crollo della pressione, aumento dei battiti: 5 rischi della disidratazione

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



Proverbio di oggi.....

Valeno cchiù l'uocchie che 'e schioppettate

VACANZE 2021

Si ricorda, che ai sensi della legge 183/2011 le certificazioni sono sostituite dalle "AUTOCERTIFICAZIONI"

Il Presidente dell'Ordine,

unitamente al Consiglio Direttivo

Augura a tutti Voi di trascorrere un periodo di

SERENE VACANZE



Con questo numero, **farmaDAY** sospende le pubblicazioni per la pausa estiva.

Riprenderà l'appuntamento quotidiano con i lettori il

01 SETTEMBRE

SCIENZA E SALUTE

COSÌ DORMONO LE COPPIE: SI È FELICI SOLO A CONTATTO

Uno studio analizza le possibilità di 'incastro' delle coppie sposate: e scopre che per stare bene bisogna essere vicini durante il sonno

A CHE DISTANZA dormiamo dal partner?

La risposta a questa semplice domanda può farci capire qual è lo stato di salute del nostro rapporto di coppia.

A rivelarlo è uno studio condotto su un campione di 1100 persone e pubblicato sul sito dell'Edinburgh International Science Festival.

Dallo studio emerge che le coppie che dormono a poca distanza l'uno dall'altra sono più felici e soddisfatte rispetto a quelle che si addormentano distanti o peggio ancora non hanno nessun contatto fisico durante la notte.

Posizioni del sonno e personalità. Questa nuova ricerca è partita dagli studi dello psichiatra Samuel Dunkell che aveva associato ad ogni posizione che si assume nel sonno un tratto della personalità. Così, per es.,

- **chi dorme completamente rannicchiato in posizione fetale è indeciso, ansioso e facilmente suscettibile alle critiche.**

Se la posizione è **semi-fetale**, cioè laterale ma con le ginocchia stese, allora *si è più concilianti*, disposti al compromesso e poco inclini a prendere posizioni estreme.

Chi dorme nella cosiddetta "**posizione reale**", cioè supino, è invece una persona aperta, socievole ed espansiva al contrario di chi passa la notte in **posizione prona** e che, in genere, ha un carattere rigido e perfezionista.

IL SONNO DI COPPIA. La nuova ricerca espande queste interpretazioni alla coppia analizzando i vari "incastri" nel letto matrimoniale. I risultati dello studio possono fornire informazioni interessanti sia sulla personalità dei partner che sullo stato della relazione.

Dai dati emerge che circa il 42% delle coppie-campione dorme schiena contro schiena, il 31% si posiziona nella stessa direzione e solo il 4% faccia a faccia.

Circa il 34% ha un contatto mentre dorme e il 12% passa la notte a pochi centimetri di distanza, mentre il 2% dorme ad una distanza di oltre 70 centimetri.

LA POSIZIONE DELLA FELICITÀ. Tra le coppie che dormono a contatto tra loro, *sono più felici quelle che si posizionano faccia a faccia rispetto a quelle in cui si assume la posizione a cucchiaio* girati nella stessa direzione o se ci si mette nella direzione opposta, spalla a spalla.

Tra coloro che dormono senza toccarsi, la maggior parte delle coppie che si dichiara comunque soddisfatta del proprio rapporto dorme nella stessa direzione.

"Il 94% delle coppie che trascorre la notte restando a contatto sono felici della loro relazione rispetto ad appena il 68% di coloro che invece restano a distanza". Si dichiarano soddisfatte anche l'86% delle coppie che sul materasso resta a meno di tre cm dal partner rispetto al 66% di chi mette tra sé e il compagno più di 70 cm. **Il riepilogo.** Si dichiara soddisfatto del proprio rapporto:

- Il 91% di dorme "a cucchiaio" toccandosi
- Il 91% di chi dorme spalla a spalla ma toccandosi
- Il 76% di chi dorme nella stessa direzione ma senza contatto
- Il 74% di chi dorme spalla a spalla senza contatto

Il 55% di chi dorme faccia a faccia ma non si tocca. (Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

10 TRUCCHI PER NON ACCUMULARE CHILI IN VACANZA

Per molti italiani le vacanze estive sono finalmente arrivate, all'insegna di sole, mare e soprattutto tanto riposo, ma c'è il rischio di esagerare a tavola e ritrovarsi a settembre con qualche chilo di troppo.

"Possiamo trovare degli **escamotage per non ingrassare**, sia se la nostra vacanza è in un villaggio, sia se è in crociera o in giro per il mondo"; di seguito **10 strategie per non ingrassare in vacanza**.

- 1) **"Per prima cosa non dobbiamo mai saltare i pasti**, spesso tendiamo per comodità o necessità a non pranzare, ma in questo modo si può arrivare a cena con troppa fame, si rischia di mangiare tanto e male", avverte l'esperta.
- 2) **Non dimentichiamo mai le buone regole alimentari**, quindi tanta verdura soprattutto cruda, più ricca di vitamine e sali minerali. Tra le altre cose è buona regola consumare anche prima della vacanza verdure ricche di beta carotene, "ci aiuteranno con l'abbronzatura".
- 3) **"Scegliere sempre un solo tipo di proteine**, per es. non mescoliamo formaggio e salumi, non assaggiamo sia il pesce che la carne e facciamo attenzione alle cosiddette insalate miste, dove dentro possiamo trovare di tutto, dal tonno alle uova al prosciutto cotto".
- 4) **Anche i carboidrati non andrebbero mescolati**: meglio non mettere pasta e pane insieme o mangiare le patate con il pane, e soprattutto provare a chiedere se dispongono di alimenti integrali, ormai è possibile trovare anche la pizza integrale.
- 5) **Attenzione ai Dolci**, che sono buonissimi ma consumarli tutti i giorni dopo pranzo e dopo cena è un pochino eccessivo, meglio accontentarsi di 2/3 volte a settimana.
- 6) **Evitare il consumo di alcool o limitarlo fortemente**; è bene ricordare che ogni grammo di alcol apporta 7 kilocalorie e più è alta la gradazione alcolica dei drink più aumentano le calorie che ingeriamo.
- 7) **Bere almeno 2 litri di acqua oligominerale**, ovviamente con il caldo aumenta la sudorazione è bene, quindi, reintegrare i liquidi persi.
- 8) **Fare tanto movimento, per divertirsi, per scaricarsi**; evitiamo di restare 8 ore immobili sotto il sole.
- 9) Scegliere per quanto possibile cotture semplici come quella al vapore o alla griglia ed evitare intingoli troppi grassi e le frittiture.
- 10) **Anche se in vacanza si va spesso a cena o pranzo fuori**, è bene non esagerare con le porzioni, assaggiamo ma niente bis.

"Con pochi accorgimenti - possiamo goderci la vacanza, riposarci e non avere sorprese al nostro rientro". (Salute, Adnkronos)



PREVENZIONE E SALUTE

Cos'è il DOOMSCROLLING (e perché bisogna evitarlo)?

Fare doomscrolling significa cercare compulsivamente cattive notizie online: un'abitudine che si è accentuata con la pandemia.

Il *doomscrolling* è un neologismo inglese entrato nell'Oxford Dictionary nel 2020:

- la parola indica la tendenza a cercare in modo ossessivo cattive notizie online, scorrendo (*scrolling*) sullo schermo del nostro telefonino (o tablet, o pc) per informarci sulle sventure (*dooms*) che accadono nel mondo.



Un'abitudine che si è diffusa ancor di più [durante la pandemia da covid](#), quando tempo e cattive notizie non mancavano di certo, e che ha colpito soprattutto le persone che già soffrivano di ansia e depressione.

PERCHÉ CERCHIAMO BRUTTE NOTIZIE.

Il doomscrolling è una pratica tipicamente umana. Siamo curiosi, e proprio come quando passiamo accanto a un incidente stradale rallentiamo per vedere cosa è successo, così accade quando scorriamo le notizie sul telefonino:

- appena ci imbattiamo in un titolo a effetto o un post di Facebook confezionato ad hoc per ottenere clic (in inglese [clickbait](#), o acchiappa clic in italiano), ci fermiamo a leggerlo.

«Il doomscrolling era già diffuso prima della pandemia, in particolare tra persone che soffrivano di ansia e depressione», sottolinea Ling.

Infatti, a causa del cosiddetto **bias di conferma**, ovvero la tendenza a leggere solo ciò che è in linea con il nostro pensiero, chi soffre di depressione è solito cercare online notizie che confermino la propria visione negativa del mondo e della vita.

E la pandemia, che ha accentuato il **malessere psicofisico**, non ha certo aiutato le persone ad abbandonare questa brutta abitudine.

MEGLIO SMETTERE: MA COME?

Il primo passo per smettere, come in tutte le dipendenze, è riconoscere l'esistenza del problema: avendo la consapevolezza di star cercando ossessivamente cattive notizie online, si può decidere di fermarsi e dedicarsi ad altro.

«Bisogna imporsi dei limiti», spiega Ling, «darsi il permesso di scorrere le notizie mezz'ora al mattino, qualche minuto al pomeriggio, ma non di più».

E quando si ha la tentazione di prendere in mano il telefono, provare a sostituirla con qualcos'altro:

«Leggere, cucinare, allenarsi: sono tutte alternative più sane al doomscrolling».

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

CROLLO DELLA PRESSIONE, AUMENTO DEI BATTITI: 5 RISCHI DELLA DISIDRATAZIONE

L'acqua è fondamentale per il corretto funzionamento di ogni singola cellula del corpo, ecco perché la sua mancanza, se non sanata, può portare a complicazioni di salute anche gravi.

Aumenta la frequenza cardiaca

Il corpo è formato per il 60% di acqua, quindi va da sé che questa non debba mai scendere sotto il livello di guardia per non danneggiare la funzionalità delle cellule. Ma se una lieve disidratazione è facilmente individuabile e altrettanto facilmente risolvibile assumendo banalmente dei liquidi, la **disidratazione grave** può invece portare ad una serie di problemi di salute tutt'altro che trascurabili, il primo riguarda il cuore.

«Quando si è **disidratati, il volume del sangue e la pressione sanguigna diminuiscono** - e con la pressione sanguigna in discesa, **aumenta la frequenza cardiaca**». A causa di quest'improvvisa accelerazione dei battiti, si potrebbe avvertire un fastidioso martellamento nel petto, oltre a vertigini, debolezza o stanchezza, se la sensazione persiste anche aver assunto dei liquidi, è bene rivolgersi al medico.



Crolla la pressione

Nei casi di disidratazione grave, pressione e massa sanguigna possono scendere a livelli talmente bassi da provocare uno **choc ipovolemico** che è una delle complicazioni più gravi e, potenzialmente, fatali della disidratazione, perché impedisce al cuore di pompare sangue a sufficienza nell'organismo, andando così a compromettere la funzionalità degli organi. È bene però ricordare che tale condizione si verifica dopo una considerevole emorragia o una notevole perdita di liquidi, il che significa che la consueta sudata del mattino facendo jogging farà sì perdere liquidi, ma non manderà di certo in choc ipovolemico. «Le sole persone che devono preoccuparsi di soffrire di una grave forma di disidratazione sono quelle impegnate in **attività fisiche particolarmente intense** e gravose per lunghi periodi di tempo, soprattutto quando fa caldo - ma **per evitare complicazioni basta ascoltare il proprio corpo e quindi bere** quando si ha sete».



I reni possono risentirne (nel tempo)

Un'eccessiva disidratazione può aumentare il rischio di soffrire di dolorosi calcoli renali. Questo perché, in caso di mancanza generalizzata di acqua nell'organismo, i reni ricevono l'imput di trattenerne di più e si inizia così ad urinare di meno. E un'urina più concentrata è proprio uno dei molteplici fattori che possono aumentare la formazione dei calcoli renali. **Una disidratazione prolungata o ripetuta** può provocare infezioni delle vie urinarie e insufficienza renale.



Si hanno convulsioni e persino crisi epilettiche

Potassio, calcio e sodio sono alcuni degli elettroliti più noti ed importanti che ci sono nel corpo umano e che si assumono attraverso una corretta alimentazione. Quando però si è disidratati, questo delicato equilibrio elettrolitico si spezza e quindi i segnali elettrici fra le cellule s'interrompono e ci si sente così confusi e stanchi e, nei casi più gravi, possono anche verificarsi delle crisi epilettiche. «Se si avvertono questi sintomi e non si urina da almeno 12 ore è bene rivolgersi al pronto soccorso».

Può venire un colpo di calore

Nel caso di una **prolungata esposizione al sole**, il corpo potrebbe non essere in grado di raffreddarsi a sufficienza da solo tramite la sudorazione e questo può provocare un colpo di calore, una condizione potenzialmente fatale e che, non a caso, richiede cure mediche immediate. I sintomi di un possibile colpo di calore a cui prestare attenzione sono *vertigini, tachicardia, stato confusionale e perdita di conoscenza*.

(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

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.

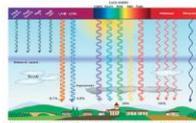
TUTTO PARTE DAL FOTOTIPO

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.

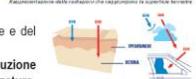
- ❖ Fototipo 1. **Capelli biondo-rossi, occhi chiari, pelle molto chiara con lentiggini**
Eritema: sempre presente; ci si abbronzava raramente
- ❖ Fototipo 2. **Capelli biondi o castano chiari, pelle chiara spesso con lentiggini**
Presenza abituale di eritema; ci si abbronzava qualche volta
- ❖ Fototipo 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 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.





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 (nero, bruno, rosso...) I nei benigni hanno un unico tonalità di colore. Note alterazioni di colore o di nero sono spesso i primi segni del melanoma, ma è anche il fenomeno progressivo 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
Sede dell'Ordine: Via Toledo, 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.