



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Sbadiglio: ecco perché è contagioso
4. Pressione bassa: quando preoccuparsi?
5. Che cos'è la cellulite?



#### Prevenzione e Salute

6. Problemi «intimi» d'estate che cosa fare per prevenirli.

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

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....  
**L'omm faticator è a ruvin ra cas**

## SBADIGLIO: ECCO PERCHÉ È CONTAGIOSO

*Uno tira l'altro, anche se magari non è proprio così stanchi.*

A scoprire perché lo sbadiglio è contagioso è un team dell'Università di Nottingham, che firma uno studio su "Current Biology".

Ebbene, l'interruttore scatena sbadigli è nel cervello, o meglio nei riflessi primitivi della corteccia motoria primaria, l'area che controlla il movimento. Gli ultimi risultati mostrano inoltre che **la nostra capacità di resistere e non farci contagiare quando qualcuno accanto a noi sbadiglia è limitata**. E, anzi, l'impulso a sbadigliare aumenta proprio se si cerca di reprimerlo.



Non solo, la forza del richiamo a sbadigliare cambia da persona a persona. «Questi risultati possono essere particolarmente utili per capire meglio l'associazione tra l'eccitabilità e sensibilità motoria e il presentarsi di ecofenomeni in molte malattie fra cui demenza, autismo e *sindrome di Tourette*».

Gli *ecofenomeni* sono forme di imitazione automatica e involontaria di parole (*ecolalia*) o azioni (*ecopraxia*) altrui. Un comportamento non solo umano: lo sbadiglio è contagioso anche fra scimpanzé e cani.

Ebbene, grazie a uno studio su 36 volontari gli scienziati hanno aumentato con la stimolazione magnetica transcranica il desiderio di sbadigliare e monitorato le reazioni dei soggetti.

Scoprendo che l'impulso a sbadigliare **«aumenta se si cerca di reprimerlo**. Con la stimolazione elettrica abbiamo poi aumentato l'eccitabilità e la propensione allo sbadiglio contagioso».

«Nella *sindrome di Tourette* se riusciamo a ridurre l'eccitabilità possiamo ridurre i tic, e stiamo lavorando proprio a questo», conclude.

(Salute, Il Mattino)

**SCIENZA E SALUTE**

## PRESSIONE BASSA: Quando PREOCCUPARSI?

*Molte persone sono consapevoli dei rischi per la salute a cui è esposto chi soffre di pressione alta, come per esempio la possibilità di infarto, ictus o danni ai reni.*

Meno note invece sono le problematiche legate a una pressione troppo bassa.

La pressione arteriosa è un indice importante del funzionamento del proprio corpo, poiché è un indicatore della **capacità dell'organismo di inviare sangue ricco di ossigeno agli organi vitali**, e in particolare al cervello.

### Che cos'è la pressione arteriosa

La pressione arteriosa è uno dei valori controllati dal personale medico per constatare il **livello di salute generale** di una persona.

Il controllo viene spesso eseguito di routine durante una visita medica, ma **la pressione si può misurare anche da casa**, poiché gli strumenti che permettono di farlo sono generalmente disponibili ed economici, oltre che **facili da usare**.

In particolare chi soffre di pressione troppo alta o troppo bassa, in accordo con il proprio medico, dovrebbe **monitorarla regolarmente anche a casa**.

In assenza di condizioni particolari il **valore desiderabile si aggira intorno ai 120/80 mmHg**, ma bisogna sempre tenere in conto le eventuali patologie dell'individuo.

Il primo numero indica la **pressione sistolica** ed è rappresentativo della pressione con cui il sangue viene pompato nelle arterie quando il cuore si contrae.

Il secondo numero invece è la **pressione diastolica** e rappresenta la pressione del sangue nelle arterie quando il cuore si rilassa.

Una pressione arteriosa troppo bassa ha più a che fare però con come ci si sente più che con un numero preciso, proprio perché **i valori possono cambiare in base all'età, alle condizioni di salute e ad altri fattori**.

Una pressione di **90/60 mmHg** per esempio può rientrare nella norma per individui giovani e sani, ma può essere fonte di giramenti di testa o debolezza in un paziente anziano o in qualcuno con condizioni di salute più complesse.

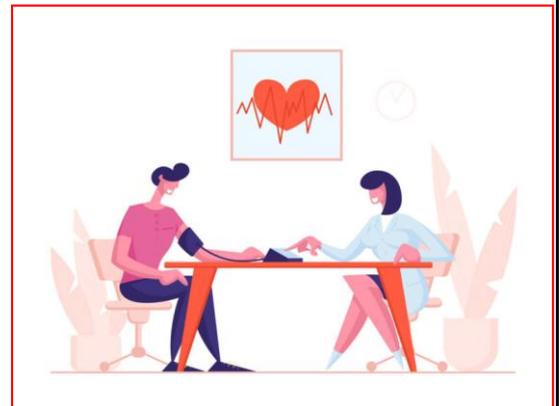
### Le cause della pressione bassa

Tra le cause più comuni di una pressione arteriosa più bassa della norma troviamo l'utilizzo di alcuni farmaci. In tal caso è importante parlarne con il proprio medico, che valuterà se sia necessario **rivedere i dosaggi prestabiliti**.

Sono molti fattori che possono influenzare i valori della pressione arteriosa.

Tra i principali troviamo:

- **il volume sistolico**, che è la quantità di sangue pompata dal cuore a ogni contrazione.
- **il tono vascolare**, che a sua volta può essere influenzato da rigidità o blocchi nei vasi sanguigni.
- **la frequenza cardiaca**.



La variazione di uno o più di questi fattori può essere la causa di un abbassamento della pressione. Ad esempio, **un paziente che soffre sia di insufficienza cardiaca sia di volume sistolico basso può essere soggetto a una diminuzione della pressione arteriosa.**

Questo può verificarsi soprattutto se nel caso di un eccesso di liquido emesso a causa dell'utilizzo di farmaci con effetti diuretici.

Anche alcune condizioni come l'infezione o la paralisi possono influenzare il tono dei vasi sanguigni e di conseguenza provocare un abbassamento della pressione.

E poi ancora le aritmie all'origine di una **frequenza cardiaca troppo lenta** (bradicardia) o **troppo rapida** (tachicardia) possono causare un abbassamento di pressione.

### **Pressione bassa: quando preoccuparsi**

È normale che i valori della pressione arteriosa subiscano una variazione durante la giornata anche in base alle attività che si svolgono.

**Durante l'attività sportiva per esempio si è soggetti a una pressione più alta**, e di contro la pressione è più bassa quando si è a riposo, poiché è il fabbisogno di ossigeno dell'organismo a variare.

È il **sistema nervoso autonomo che si occupa di regolare la pressione arteriosa:**

- *per questo i pazienti soggetti a disturbi che colpiscono il sistema nervoso autonomo potrebbero avere anche difficoltà nella regolazione della pressione arteriosa.*

Nel caso in cui la pressione bassa sia affiancata da altri sintomi come **stordimento, giramenti di testa, vertigini, debolezza o sensazione di svenimento è necessario contattare il medico.**

Nel caso in cui si registri una pressione più bassa del normale senza presentare altri sintomi invece non è il caso di allarmarsi. (*Salute, Humanitas*)

## **SCIENZA E SALUTE**

# CHE COS'È LA CELLULITE?

### *Un approccio scientifico alla buccia d'arancia.*

La cellulite è un'alterazione del tessuto ricco di grasso (il pannicolo) che si trova sotto la cute, in particolare a livello di cosce, fianchi e glutei.

L'inestetismo può comparire anche nelle persone magre, perché è innescato dal ristagno di liquidi dovuto alla cattiva circolazione venosa e linfatica (*la linfa è un liquido che raccoglie i materiali di scarto dell'organismo e scorre in canali paralleli a quelli del sangue*).

In risposta a questo fenomeno, le cellule adipose si gonfiano e le fibre di collagene, che rendono la pelle elastica, si comprimono e possono rompersi.

Si formano così i gonfiori e i noduli responsabili dell'aspetto "a buccia d'arancia".

**INCUBO FEMMINILE.** La formazione della cellulite è legata agli ormoni sessuali femminili, che favoriscono la ritenzione di liquidi e il deposito di grassi.

Altre cause sono la familiarità, l'abitudine a portare indumenti stretti, l'abuso di alcol, il fumo, la sedentarietà e il sovrappeso.

(*Salute, Focus*)

### Che cos'è la cellulite?



**PREVENZIONE E SALUTE**

## PROBLEMI «INTIMI» D'ESTATE CHE COSA FARE PER PREVENIRLI

*Irritazioni e infiammazioni sono frequenti nelle donne, a tutte le età (anche se per cause diverse). Nei mesi caldi aumentano ulteriormente i rischi: cosa bisogna sapere e i consigli per non rischiare fastidi "rovina-vacanze".*

### **La causa principale: stitichezza**

I problemi "intimi" sono molto frequenti nelle donne, a tutte le età: dai primi anni di vita, con le irritazioni da pannolino, fino alla menopausa, a causa delle modificazioni ormonali.

Nella maggior parte dei casi si tratta di **infiammazioni e vulvo-vaginiti**, ma si può arrivare anche a vere e proprie infezioni da curare con l'antibiotico. D'estate il rischio può aumentare per vari motivi: sudore, uso di indumenti attillati (anche di materiali sintetici), sabbia e acqua di mare a contatto con la pelle. Molto spesso però i problemi sono legati alla stitichezza ricorrente. «Retto e vagina comunicano e, se c'è ristagno delle feci, si modifica il ph della vagina indebolendo le difese: così i **batteri dall'intestino possono colonizzare la vagina** stessa.

L'intestino deve sempre essere libero. Inoltre è molto importante, in caso di infezioni, eradicare il patogeno all'interno, con farmaci antimicotici o antibiotici, per evitare che il problema possa tornare. Questo succede se si curano solo i sintomi esterni, come arrossamento o prurito».

Oltre alla stitichezza, altre cause di infezioni possono essere: rapporti sessuali non protetti e promiscui, scorretta igiene personale, l'assunzione di alcuni farmaci (come antibiotici e immunosoppressori) che alterano la flora vaginale e abbassano le difese naturali dell'organismo, l'utilizzo in comune di servizi igienici e asciugamani, la frequentazione di piscine, le variazioni ormonali (in gravidanza, in menopausa, durante l'assunzione della pillola anticoncezionale) che rendono la zona vaginale più vulnerabile nei confronti delle aggressioni batteriche.

### **Funghi, batteri, parassiti**

Mentre le irritazioni riguardano la parte esterna della vagina (accompagnate spesso da arrossamento), le infezioni si sviluppano nell'interno e possono avere origine micotica, infettiva e batterica. I responsabili possono essere funghi (il più frequente è la *candida albicans*), batteri (*gardnerella*, *gonococco*, *stafilococco*, *streptococco*), parassiti intracellulari simili ai batteri (*clamydia*), virus (*herpes genitale*), protozoi (*trichomonas*).

Le infiammazioni di origine non infettiva possono essere causate da un detergente intimo non corretto, da indumenti stretti, da profilattici, deodoranti e/o creme depilatorie.

Spesso le infezioni si manifestano con leucorrea (perdite vaginali biancastre, a volte maleodoranti), prurito, bruciore e dolore, ma possono anche essere asintomatiche, come quelle da clamidia.

«Quest'ultima patologia non dà segni o sintomi di per sé e spesso viene scoperta solo quando una donna cerca una gravidanza ma non riesce a concepire - spiega la dottoressa Zerbetto -.

Infatti l'infezione da clamidia dà luogo ad aderenze che possono bloccare la funzionalità delle tube, dando così un'infertilità secondaria.

La clamidia si trasmette per via sessuale e si può verificare la presenza di infezione, in corso o passata, tramite un semplice esame del sangue».



## ***I batteri «amici»***

La flora batterica vaginale è di fondamentale importanza: è costituita da lattobacilli (o *bacilli di Doderlein* - dal nome dell'ostetrico tedesco che nel 1892 li ha identificati), batteri "buoni" che rendono l'ambiente acido e proteggono dalle infezioni, ma anche da alcuni saprofiti, ovvero quegli organismi che si nutrono di sostanze organiche in decomposizione (*escherichia coli, streptococco, alcuni anaerobi*). In determinate situazioni (per esempio durante l'assunzione di antibiotici o quando si soffre di diabete) si verifica un cambiamento della flora batterica vaginale: ne può conseguire una proliferazione dei saprofiti che, se superano una certa quantità, causano l'infezione. «*La flora vaginale può venir meno a causa di terapie antibiotiche importanti o a seguito di infezioni ricorrenti* - sottolinea la ginecologa Irene Zerbetto -: **il pH della pelle si abbassa, si distruggono i batteri "buoni" e le difese immunitarie vengono meno.**

In questi casi, così come nelle fasi di stitichezza, serve una cura prolungata con probiotici, batteri in grado di ricolonizzare la flora. Molte donne non sanno che anche alcuni rimedi "fai da te", come per esempio i lavaggi con il bicarbonato, possono intaccare la i lattobacilli».

## ***Le terapie e i rimedi naturali***

In caso di infezioni vaginali (con tampone positivo), è fondamentale rivolgersi al medico, che imposta la terapia a base di antimicotici (in caso di funghi) o antibiotici (in caso di batteri).

«Esistono anche dei rimedi naturali, che si possono affiancare alle cure farmacologiche - sottolinea la dottoressa Zerbetto -:

- ✓ *olio di mandorla*, che ha proprietà antipruriginose e lenitive;
- ✓ *creme a base di avena*, con proprietà disarrossanti e antipruriginose;
- ✓ *l'olio di borragine*, che calma il prurito.

È fondamentale tenere la parte sempre lubrificata e idratata (soprattutto per le donne in menopausa) perché l'atrofia e la secchezza portano al proliferare dei patogeni».



## ***I consigli per l'estate: cosa fare e non fare***



«In generale, per prevenire irritazioni e infezioni, è bene indossare solo biancheria di cotone, fare un uso moderato dei *salvaslip* perché il clima caldo-umido favorisce il ristagno delle secrezioni vaginali e la proliferazione dei patogeni, stirare con ferro a vapore e mangiare in modo vario, con tanta frutta e verdura e pochi carboidrati complessi - spiega Irene Zerbetto -.

D'estate bisogna fare attenzione a non tenere addosso il costume bagnato ed evitare quanto possibile gli indumenti aderenti (per es. per la palestra o il ciclismo) o cambiarli più possibile».

È anche importante lavare le parti intime con i prodotti giusti (chiedendo consiglio al proprio medico) e sempre da davanti a dietro per evitare il passaggio di batteri dall'*ano alla vagina*.

Dopo il bagno in mare o in piscina è consigliabile sciacquarsi con acqua dolce per eliminare residui di sale, sabbia o cloro.

Usare solo il proprio asciugamano personale, anche in famiglia lettini, sdraio, a bordo piscina o su altre superfici umide.

Nei bagni pubblici utilizzare accortezze igieniche, in piscina meglio non sedersi sui bordi della vasca.

La sabbia, soprattutto quella umida della battigia, può essere veicolo di infezioni:

meglio sedersi su un asciugamano. (*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**

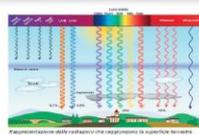
### I RAGGI UVA E UVB

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.ordinefarmacistiprovincia.napoli.it  
info@ordinefarmacistiprovincia.napoli.it  
ordine@napi.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><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 numero e di nero sono spesso il primo segno del melanoma, ma è anche il fenomeno progressivo 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 del Circolo "Vita Nuova" 1990 - 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>	

**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.