



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: eventi Giugno

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Sesso, fa bene anche alla memoria ma l'effetto non dura a lungo



Prevenzione e Salute

4. Le creme solari ci proteggono davvero da ustioni e tumori?
5. Tumore del COLON-RETTO, perché è importante sottoporsi a screening?



Meteo Napoli

Martedì 19 Giugno

• Sereno

Minima: 20° C

Massima: 30° C

Umidità:

Mattina = 52%

Pomeriggio = 46%

Proverbio di oggi.....

I strunze sagliono semp 'a galle

I cattivi riescono sempre a farsi notare

SESSO, fa bene anche alla MEMORIA ma l'effetto non dura a lungo

Ecco un altro motivo per il quale fare sesso fa bene: migliora la memoria a breve termine nella mezza età.

Lo rivela uno studio dell'Università di Wollongong, in Australia, pubblicato online sulla rivista *Archives of Sexual Behavior*.

L'effetto positivo però secondo i ricercatori è temporaneo, per questo

bisogna praticare l'attività sessuale con frequenza. Lo studio ha preso in esame complessivamente 6016 adulti di età pari o superiore a 50 anni (2672 uomini, 3344 donne), che hanno completato un test di memoria episodica e hanno anche risposto a domande relative alla salute, all'attività sessuale e alla vicinanza emotiva.

Due anni dopo, è stato chiesto loro di ripetere nuovamente l'esercizio di memoria episodica.

Dall'analisi dei risultati è emerso che, tenendo conto di quanto spesso i partecipanti si baciassero, toccassero o facessero sesso con i partner, nel breve periodo l'attività sessuale ha avuto un impatto sulla memoria, ma gli effetti non sono durati a lungo.

I ricercatori evidenziano anche che questo studio, suggerisce che

❖ **il sesso favorisca la memoria stimolando la crescita dei neuroni nell'ippocampo**, una parte del cervello che viene attivata quando si eseguono attività di memoria episodica e spaziale.

(Salute, Focus)



SITO WEB ISTITUZIONALE:

www.ordinefarmacistinapoli.it

iBook Farmaday

E-MAIL:



ordinefa@tin.it;

info@ordinefarmacistinapoli.it

SOCIAL

– Segui su Facebook

– Diventa Fan della nostra pagina

www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



PREVENZIONE E SALUTE

LE CREME SOLARI CI PROTEGGONO DAVVERO DA USTIONI E TUMORI?

L'avvicinarsi dell'estate ripropone i dubbi su come difendersi da un'eccessiva esposizione solare.

Occorre scegliere i prodotti giusti e applicarli nel modo corretto, oltre ad essere informati sui rischi che si corrono: tumori della pelle, in aumento, inclusi. L'abbronzatura non è vietata, ma è un «gioco» in cui bisogna seguire regole precise.

Serve una laurea per sceglierla?

SPF 15, 30, 50+. Latte, spray, emulsione, fluido, olio. Protezione UVA. Water resistant. Filtro chimico o filtro fisico. Possibile che per comprare le creme solari occorra una laurea? E, titolo accademico a parte, siamo sicuri che ci proteggano, soprattutto dal rischio di tumori alla pelle? Partiamo dall'inizio. A che cosa servono le creme solari? I prodotti anti-sole difendono la cute dai raggi ultravioletti, che sono dannosi se assorbiti in quantità eccessiva. I raggi da cui difendersi sono di due tipi: A e B. Gli ultravioletti A (UVA) hanno la capacità di penetrare in profondità, modificando la struttura delle cellule e provocando invecchiamento cutaneo, mentre quelli B (UVB) colpiscono la superficie dell'epidermide e sono responsabili di irritazione e bruciature.

Da che cosa dobbiamo difenderci?

Da eritemi e ustioni, ma anche da macchie e tumori della pelle. «L'esposizione intensa alle radiazioni ultraviolette rappresenta il fattore di rischio principale per l'insorgenza di melanoma, basalioma e spinalioma - spiega Paolo Ascierto, dir. dell'Unità di Oncologia Melanoma, Immunoterapia Oncologica dell'Istituto Nazionale Tumori Pascale di Napoli -, con alcune differenze:

- ❖ **il melanoma è tipico delle persone che stanno chiuse in ufficio** e d'estate, per 2-3 settimane, si mettono sconsideratamente al sole.
- ❖ **Basalioma e Spinalioma** colpiscono invece di più chi subisce l'esposizione cronica, come marinai e agricoltori». Ma per salvarsi dal cancro non basta spalmarsi con il fattore 50+.

«Le creme non sono un talismano. Sono pensate per tutelare la pelle dalle ustioni provocate dai raggi ultravioletti e possono offrire una prevenzione contro i tumori, ma soltanto se scelte e usate bene - e se associate a comportamenti che permettono di limitare l'esposizione ai raggi solari. La gente utilizza sempre di più prodotti protettivi, ma i tumori della pelle sono in costante aumento». Il sole poi è in buona compagnia sul banco degli imputati.

Secondo l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro di Lione (IARC), il ricorso alle lampade abbronzanti al di sotto dei 30 anni fa aumentare il rischio di melanoma del 75%.

Come è indicato il livello di protezione sui flaconi?

L'indice **SPF** (Sun Protection Factor, fattore di protezione solare, **da 6 a 50+**) misura la capacità di filtrare i raggi UVB, mentre il valore della copertura dai raggi UVA non è indicato con la stessa chiarezza: può essere descritto come «protezione UVA molto alta» o con la sigla PPD, ovvero Persistent Pigment Darkening, pigmentazione persistente.

In altri casi sulla confezione viene riportata la dicitura UVA all'interno di un cerchio: secondo la normativa europea, ciò significa che la protezione dai raggi UVA è almeno un terzo dell'SPF indicato. Ma che cosa vuol dire comprare una crema con filtro 50+?



«Lo schermo nei fatti è più basso di quanto si pensi - sottolinea Calzavara Pinton -, perché nessuno applica il prodotto nella quantità in cui è stato testato per stabilire il fattore di protezione: 2 milligrammi per centimetro quadrato di pelle, circa 40 grammi in totale per un adulto. Quindi un flacone di medie dimensioni sarebbe sufficiente solo per una persona ogni giorno.

Soltanto se utilizzata in questo modo, la 50+ offre davvero la copertura promessa, lasciando passare meno del 2% dei raggi UVB.

Per come vengono mediamente usati, gli anti-sole, inclusi i 50+, non superano, come SPF, il valore reale di 4-6.

Un altro problema è che anche se applico una crema con buona protezione dai raggi B ma senza (o con scarsa) copertura dai raggi UVA e trascorro più tempo al sole, pur non ustionandomi, assorbo un quantitativo gigantesco di ultravioletti di tipo A, con un danno ossidativo che le mie cellule non riescono a riparare.

È importante sapere che in natura i raggi UVA sono 20 volte preponderanti rispetto a quelli di tipo B».

Altre regole per non sbagliare acquisto

«È molto importante la foto-stabilità, cioè la capacità dello schermo di resistere all'esposizione solare. Purtroppo però non è indicata in etichetta. Esistono filtri elevati che con l'esposizione al sole si degradano velocemente.

«Il regolamento europeo di produzione dei cosmetici è molto restrittivo e dunque ci si può perlopiù fidare dei prodotti venduti nelle farmacie - dice Calzavara Pinton -.

Più attenzione va posta nelle merci vendute nei supermercati e altri negozi, perché la sfida al ribasso dei prezzi può portare a usare molecole economiche, ma poco fotostabili.

Questo non significa necessariamente che prodotti buoni equivale a costosi». Però è bene tenere presente che basso prezzo può anche significare protezione non adeguata.

Qual è la differenza tra filtri chimici e fisici?

«In Europa il regolamento del 2009 sui cosmetici, più volte aggiornato negli anni successivi, autorizza una trentina di filtri, quasi tutti chimici.

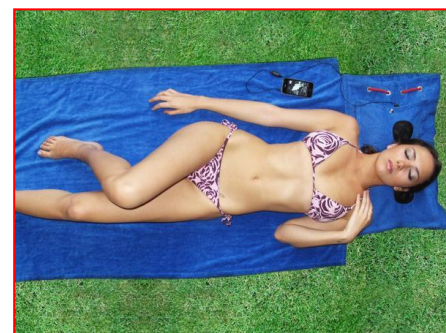
Pochi i fisici: i principali sono il **biossido di titanio** e l'**ossido di zinco**, in forma classica o in nanoparticelle.

I **filtri chimici e fisici** non sono alternativi e vengono utilizzati spesso in abbinamento: i primi assorbono determinate lunghezze d'onda delle radiazioni, i secondi (consentiti fino al 25% della quantità totale) formano una barriera riflettente. I filtri fisici in alcuni casi sono presenti nella forma di *nanoparticelle* (ed è indicato in etichetta), sviluppata per evitare l'effetto bianco sulla pelle.

I filtri di nuova generazione hanno nomi precisi: per es. **tinororb**, **mexoryl**, **uvinul**.

«Alcuni grandi marchi di cosmetica hanno al proprio interno laboratori che si occupano dei test sulla sicurezza - aggiunge Emilio Benfenati, a capo del Laboratorio di Chimica e Tossicologia dell'Ambiente, Istituto Mario Negri, Milano -, dunque possono permettersi di sperimentare nuovi ingredienti, con caratteristiche di purezza e qualità migliori».

Un aspetto importante riguarda proprio la classificazione dei prodotti anti-sole: in Europa sono cosmetici, mentre negli Usa fanno parte dei dispositivi medici e quindi sono sottoposti a leggi più restrittive. «Quello solare è un prodotto borderline: certamente classificarlo come cosmetico consente una maggiore libertà di manovra nella ricerca e nell'innovazione».



Indumenti anti-UV per i bambini

Quanto tempo possiamo trascorrere al sole senza mettere a rischio la salute?

«Dipende dal fototipo e da come viene applicata la protezione.

Se un **fototipo 1** senza crema si scotta in mezzora, con la protezione 16 si scoterà dopo 8 ore (16 volte mezzora). A questo proposito, meglio acquistare la formulazione in crema rispetto allo spray.

E nel caso dei **bambini**, invece di rincorrerli per la spiaggia, è utile optare per indumenti anti UV (A e B), come cappellini e magliette, mettendo la protezione solo sulle parti scoperte.

È un grave errore volere bambini abbronzati e “risparmiare” su di loro, scegliendo prodotti economici e usandoli male. Peraltro, e questo vale per tutti, dopo un bagno di 20-30 minuti, qualunque prodotto sparisce, anche il più stabile e resistente». È importante sapere che non ci si abbronza in uno o due giorni. «Così c'è solo una redistribuzione del pigmento presente nella pelle, pericolosissima per la salute. Per abbronzarsi davvero, cioè produrre melanina nuova, serve almeno una settimana.

Può essere una buona idea **prendere integratori a base di betacarotene, vitamine e antiossidanti, che aiutano a contrastare il danno ossidativo causato dai raggi UVA**. E dopo l'esposizione è fondamentale spalmare una crema doposole o comunque idratante».

Raggi solari alleati della nostra salute

Tutto dipende, come sempre, dal buon senso. Evitando i comportamenti scorretti ed eccessivi, che favoriscono invecchiamento precoce della pelle e tumori, i raggi solari possono essere preziosi alleati della nostra salute. Diversi studi hanno dimostrato che **le radiazioni stimolano la produzione di vitamina D**, fondamentale nel mantenere salde e resistenti le nostre ossa e benefica protettrice da determinate malattie infettive e cardiovascolari, che hanno maggiori probabilità di svilupparsi e proliferare in chi ne è carente. «Per quanto riguarda la pelle i vantaggi terapeutici della luce solare sono principalmente legati alla sua **componente ultravioletta, che ha un'attività anti-proliferativa e immunosoppressiva locale**.

Acne, psoriasi, vitiligine

Il binomio sole e mare è spesso una combinazione vincente per i malati di psoriasi, perché contribuisce notevolmente a far regredire le «chiazze» sulla pelle. L'azione dell'acqua marina, infatti, livella lesioni e abbinata con i raggi solari agisce meglio come antinfiammatorio: **calma il prurito, elimina le cellule morte e favorisce la rigenerazione della pelle**. «Il termine eczema deriva dal greco e significa gonfiarsi, bollire -, che ben illustra l'estrema reattività della pelle di chi ne soffre verso delle sostanze innocue per la maggioranza delle persone. Anche in questo caso, il sole «spegne» l'eccessiva reazione cutanea, portando un miglioramento a rossore, gonfiore e prurito che generalmente affliggono i pazienti».

«La **vitiligine** è, invece, caratterizzata dalla presenza di aree di cute bianche dovute alla scomparsa delle cellule che sintetizzano la melanina, responsabile del colore della pelle: chi ne soffre può quindi trarre giovamento, utilizzando i dovuti accorgimenti (*dovrebbe usare una protezione medio-bassa sulle chiazze e una alta sul resto della cute "normale"*), grazie alla capacità degli ultravioletti di stimolare la produzione di melanina». L'abbronzatura, poi, dona un colorito più uniforme e sano, rendendo meno evidenti imperfezioni e cicatrici lasciate dall'acne e alleviando anche l'impatto estetico-psicologico per chi ne soffre. L'acqua di mare può avere azione detergente e antibatterica.

I casi in cui il sole è «vietato»

C'è poi chi non dovrebbe proprio prendere sole, limitando le passeggiate estive solo al primo mattino o al tramonto, sempre indossando indumenti protettivi oltre alle creme. «È il caso dei pazienti affetti da **malattie autoimmuni** caratterizzate da fotosensibilità quali il **lupus eritematoso sistemico** e dei malati che assumono **farmaci foto-sensibilizzanti o foto-allergici** che potrebbero “macchiare” la pelle quando si sta al sole (alcuni *antibiotici, diuretici, FANS, contraccettivi orali e retinoidi sistemici*). Infine, il sole può indurre il peggioramento di **rosacea e couperose**, per l'effetto vasodilatatore del calore». (*Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

TUMORE del COLON-RETTO, perché è importante sottoporsi a SCREENING?

Sono diversi i fronti su cui si può fare prevenzione per il tumore del colon-retto: innanzitutto conducendo uno stile di vita salutare e, a partire dall'età di 50 anni, sottoponendosi ai controlli regolari previsti dalle campagne di screening.

Ma perché è utile partecipare a questi programmi di **screening**?

Ne parliamo con la dott.ssa **F. Furfaro**, gastroenterologo di Humanitas.

IL TUMORE DEL COLON-RETTO

Escludendo i tumori tipicamente di genere, ovvero il **tumore alla prostata** nell'uomo e quello alla **mammella** nella donna, il **tumore del colon-retto** rappresenta la neoplasia più diagnosticata nei due sessi, con la maggiore incidenza nella popolazione generale.

Per il 2017, secondo le stime sono attese **53000 diagnosi** di tumore del colon-retto.

LA PREVENZIONE

Gli strumenti per contenere – nei limiti del possibile – il rischio di tumore del colon-retto sono soprattutto due: uno stile di vita sano e i controlli previsti dai programmi di screening.

Lo **stile di vita corretto** è fondamentale, per una buona prevenzione oncologica, sin dalla giovane età e deve restare costante per gli anni a venire.

I principali **fattori di rischio** per lo sviluppo del tumore del colon-retto sono:

❖ *l'eccessivo consumo di carni rosse e **insaccati**, il sovrappeso, la sedentarietà, la dipendenza dal fumo di sigaretta, l'elevato utilizzo di alcol e lo scarso apporto di **fibre**, frutta e verdura.*

Dalla mezza età si aggiunge un altro strumento di particolare importanza:

❖ *le **visite regolari** per la diagnosi precoce di tumore al colon-retto, un cardine della prevenzione secondaria.*

In Italia il programma di screening del colon-retto è l'unico indirizzato a entrambi i sessi: uomini e donne dai 50 ai 69 anni di età vengono invitati a intervalli di due anni, a sottoporsi al test di ricerca di **sangue occulto nelle feci (SOF)**.

SCREENING E RIDUZIONE DELLA MORTALITÀ

«L'esame di screening – è molto semplice e non doloroso né invasivo, consiste nel **raccogliere una piccola quantità di feci a casa propria e portarla al laboratorio di analisi**.

Non è necessario seguire una dieta particolare e l'assunzione di farmaci non influenza il risultato dell'esame, pertanto non è necessario modificare le proprie terapie.

La presenza del sangue occulto nelle feci è uno dei **segni** più precoci del tumore del colon-retto e può precedere anche di diversi anni la comparsa di qualsiasi altro disturbo».

«Lo screening è molto importante perché se positivo dà indicazione all'esecuzione di una colonscopia e questo può permetterci una **diagnosi precoce** del tumore e la possibilità di poterlo curare in modo definitivo o ci permette di individuare dei polipi che potrebbero diventare dei tumori.

Lo screening con il test per la ricerca del sangue occulto fecale è vantaggioso perché è associato a una riduzione della **mortalità** per tumore colon-rettale di almeno il 20%».

«Il test del sangue occulto fecale, permette di rilevare la perdita di sangue "non visibile a occhio nudo" nel tratto gastrointestinale. Il **SOF** ha un elevato Valore Predittivo Positivo:

❖ nei soggetti con SOF positivo, la frequenza di carcinomi e di adenomi ad alto rischio è rispettivamente del 6,3% e del 25,5%.

Un test positivo non indica necessariamente l'esistenza di **polipi** o di un tumore intestinale, ma può essere dovuto a malattie molto diffuse quali *ragadi anali, emorroidi o malattia diverticolare*».

(Salute, Humanitas)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di Giugno
dedicato
alla prevenzione
dell'Insufficienza
Venosa



Mercoledì 13 Giugno
(dalle 10.00 alle 18.00)

S. ANTONIO ABATE (NA); Piazza Vittorio Emanuele II, civico n. 27

Venerdì 15 Giugno
(dalle 10.00 alle 18.00)

TORRE del GRECO (NA); Via Cesare Battista, altezza civico n. 105

Venerdì 22 Giugno
(dalle 10.00 alle 13.30)

VILLARICCA (NA): Villa Comunale

Martedì 26 Giugno

FRATTAMINORE (NA); **Mattina:** Piazza Atella; (10.00 - 13.30)
Pomeriggio: Piazza S. Maurizio, (15.30- 18.00)

Mercoledì 27 Giugno
(dalle 10.00 alle 18.30)

NAPOLI – Fuorigrotta; Via Giacomo Leopardi, altezza civico n. 60

Venerdì 29 Giugno
(dalle 10.00 alle 18.30)

BACOLI (NA); Villa Vanvitelliana

Lunedì
25
Giugno
ore 21.00

Ricetta Veterinaria Elettronica : Nuove Modalità Operative

Interverranno: V. Santagada, M. Di Iorio

Relatori: Prof. Franco Barbato, Dr Vittorio Nagar*

(* Responsabile Dipartimento Prevenzione Area di Sanità Pubblica Veterinaria)

Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione

Di seguito alcune immagini relative agli eventi di **S. Antonio Abate e Torre del Greco.**

S. ANTONIO ABATE



Torre del Greco



ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI ARRIVATI IN BURKINA FASO

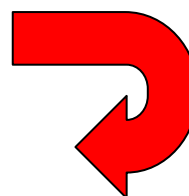
I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramento di Mugnano sono stati spediti in una Missione in Burkina Faso.

i farmaci raccolti attraverso il progetto e consegnati alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramento” sono arrivati, mediante un container, a destinazione nella **diocesi di Tenkodogo**.

Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all’**Ospedale di Tenkodogo**.



Di seguito alcune foto ne documentano l’arrivo.



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

