



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2079

Venerdì 08 Luglio 2021 – S. Armando, Letizia

AVVISO

Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. Fondo Assistenziale Covid-19: stanziati € 2.000.000,00 a sostegno degli iscritti.

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Come agiscono gli anabolizzanti?
4. Fermenti lattici: quali preferire?
5. Unghia incarnita: cause, sintomi, rimedi naturali e operazione.



Prevenzione e Salute

6. Vita da spiaggia, che cosa mangiare e bere per resistere al caldo
7. Baciare fa bene alla salute: 5 motivi per farlo.
8. Come avere gambe più leggere riattivando la circolazione.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Vivere annascuso d'o Pataterno

VITA DA SPIAGGIA, CHE COSA MANGIARE E BERE PER RESISTERE AL CALDO

Siete tra gli "irriducibili" della spiaggia che arrivano al mattino per tornare a casa quando il sole è ormai basso?

Non bisogna prestare attenzione solo al sole ed alle scottature, ma anche all'alimentazione per resistere tutto il giorno sulla spiaggia.

Di seguito una lista di tutti gli accorgimenti da adottare per nutrirsi e idratarsi in maniera adeguata quando si fa vita da spiaggia e il menù corretto - bevande comprese - per reintegrare l'energia risucchiata da sole e bagni.



Prima regola, per assicurarsi che i cibi - specie se deperibili - non siano guastati dalle alte temperature, munirsi della borsa frigo che va tenuta all'ombra o quanto meno sotto un asciugamano.

COME RIEMPIRLA? Prediligere frutta molto ricca di acqua come l'anguria che può divenire anche la base di un'insalata con la *feta*, un formaggio proteico e una ricarica di sodio per reagire alla sudorazione.

Per uno spuntino nutriente, prediligere un **kebab vegetariano** con formaggio, cetrioli, insalata e pomodori o con humus, ricco di proteine, che, in alternativa al kebab, si può portare comodamente anche in piccole ciotole monoporzione. Si anche a **insalata con cereali integrali e legumi** (*farro o quinoa*), semi e frutta secca. La frutta secca può anche divenire l'ingrediente principe di un ottimo spuntino, o se ci si accontenta di uno snack più semplice scegliere un pacchetto di cracker integrali, ricchi di fibre che placano la fame.

Quanto alle **bevande**, prediligere l'acqua o al limite succhi rigorosamente al 100% di frutta, ed evitare le bibite e gli alcolici che disidratano dando solo una falsa sensazione di domare la sete. (*Salute, Il Mattino*)

PREVENZIONE E SALUTE

BACIARE fa bene alla salute: 5 motivi per farlo più spesso

L'amore è una scossa di benessere. Così come la sua manifestazione principe, ovvero il bacio. Ecco 5 motivi per baciare più spesso!

L'amore e le sue espressioni sono una **scossa di benessere**: ecco 5 motivi per cui baciare fa bene alla salute!

1. Fa da antirughe effetto lifting :

Le labbra si sfiorano e il **battito cardiaco aumenta**: durante un bacio **i livelli di cortisolo diminuiscono**, mentre l'organismo è attraversato da una profonda scossa di benessere.

Sai che baciare è una **ginnastica antirughe**? Sono 29 i muscoli coinvolti mentre si bacia: un movimento plastico che può coinvolgere tutto il corpo, **quanto più è intenso il trasporto** e profonda l'emozione. Effetto lifting naturale. Perché baciare tonifica, illumina e distende.

2. È antistress e allevia il dolore

Durante un bacio nell'organismo vengono prodotte sostanze naturali dall'**effetto narcotico 200 volte più intenso della morfina**.

Emblema dell'amore romantico, il **bacio alla francese**, grazie ai neurotrasmettitori prodotti, ha effetti antistress e **fa bruciare circa 3 calorie**, fino a 13 calorie per un bacio di sessanta secondi.

Il corpo inoltre rilascia **serotonina, dopamina e ossitocina**, ormone coinvolto nella gestione del dolore. Grazie all'effetto vasodilatatore, poi, baciare può aiutare a **combattere dolori mestruali e mal di testa**.

3. Dona pace e felicità

Mentre baci, lo stress diminuisce e gli **ormoni del piacere hanno un'impennata**. L'epidermide si distende, le difese si abbassano e grazie alle endorfine l'umore migliora.

Un bacio **allontana l'ansia e rimette in pace col mondo**: quando rabbia e scoraggiamento ci assalgono, **ritrovare il contatto con l'altro** dona una felicità ancestrale, perché è un gesto di cura che rimanda all'infanzia e alla preistoria, quando la madre sminuzzava in cibo per passarlo ai piccoli attraverso la bocca. Un'indagine ha evidenziato come il **bacio migliori l'umore delle persone** poiché contribuisce ad **abbassare i livelli di cortisolo**, l'ormone dello stress.

4. Fa bene al cuore e alle difese immunitarie

Baciare allena il cuore: le **pulsazioni aumentano**, viene pompato più sangue e grazie all'attività il muscolo si rafforza con **effetti benefici per la circolazione**.

Baciare può migliorare i **sintomi legati alle allergie di stagione**, infatti fra le persone che si baciano sono stati riscontrati **livelli più bassi della proteina IgE**.

Un bacio ha un'influenza positiva sulla risposta del sistema immunitario e sulla produzione di anticorpi, per questo **favorisce il benessere dell'organismo** in senso fisico e psichico.

5. Migliora la giornata:

Una ricerca ha dimostrato che il **bacio del buon giorno** aiuta a essere più efficienti sul lavoro, con effetti positivi per l'autostima. (*Salute, Donna Moderna*)



SCIENZA E SALUTE**COME AGISCONO GLI ANABOLIZZANTI?**

Gli steroidi anabolizzanti sono gli ormoni sessuali maschili androsterone e testosterone e i loro derivati.

Sono secreti dagli apparati riproduttori maschili e femminili per favorire la crescita armonica del corpo e aumentare la massa e la forza muscolare durante la pubertà. Perciò sono assunti da molti atleti. Ma l'azione e la quantità degli ormoni prodotti dall'organismo sono regolate da meccanismi naturali che vengono alterati da un'assunzione eccessiva.

Il doping non basta. Molti studi hanno dimostrato che non ci sono differenze significative nella massa e nella potenza muscolare tra gruppi di atleti che assumono queste sostanze e quelli che praticano un normale allenamento.

L'aumento reale del volume e della forza muscolare non sono quindi dovuti alla pura e semplice somministrazione degli steroidi, ma si verificano se si seguono contemporaneamente un allenamento intenso e una dieta appropriata. L'aumento dei muscoli dovuto agli steroidi in queste condizioni dipende dai liquidi trattenuti nei tessuti. Sospendendo la somministrazione e l'allenamento, i muscoli si sgonfiano rapidamente per la perdita dei liquidi in eccesso.

Uno "sport" pericoloso. Le ricerche mediche su migliaia di atleti che hanno abusato di steroidi hanno rivelato numerosi effetti collaterali:

- *testicoli ridotti in dimensioni e funzionalità*, con perdita del desiderio sessuale e della fertilità;
 - *aumento del seno nell'uomo*,
 - *mascolinizzazione nella donna* (cambio della voce, aumento di peli e riduzione del seno),
 - *infiammazione cronica al fegato e ipertensione*, con maggior rischio di cancro e di disturbi cardiocircolatori.
- Spesso gli atleti assumono steroidi prodotti artificialmente convinti che i prodotti sintetizzati abbiano effetto solo sullo sviluppo muscolare. (Focus)

**PREVENZIONE E SALUTE****FERMENTI LATTICI, QUALI PREFERIRE?**

L'utilità dei fermenti lattici per la salute è ormai provata, tanto che questi microbi sono definiti "microrganismi vivi e vitali che conferiscono benefici alla salute dell'ospite, quando consumati in adeguate quantità".

La confusione nella scelta del **probiotico** più adatto al proprio caso sembra però regnare ancora sovrana. Quali sono i fattori da prendere in considerazione?

Il primo punto da tenere a mente è la quantità minima sufficiente per una temporanea colonizzazione dell'intestino da parte dei microrganismi, pari ad almeno 10^9 cellule vive per ceppo e per giorno. Un dosaggio «difficile da raggiungere in una singola porzione di prodotto alimentare, ma anche con molti **integratori**»

Per quanto riguarda i **ceppi più adatti** in base alla **finalità** che si vuole raggiungere, l'esperta sottolinea che «spesso manca un'informazione completa da parte di molti produttori di alimenti probiotici.

In etichetta – dovrebbero essere sempre presenti l'indicazione del **genere**, della **specie** e del **ceppo** contenuto, il **numero minimo di cellule vitali** alla data di scadenza, la dose effettiva di probiotico, le indicazioni derivanti da evidenze scientifiche, i metodi di **conservazione** appropriata, le informazioni sul produttore, la **modalità di assunzione**». (Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

UNGHIA INCARNITA: cause, sintomi, rimedi naturali e operazione

Le unghie sono una difesa delle dita e pertanto bisogna prendersene cura, soprattutto se si è soggetti al formarsi di unghie incarnite

L'**unghia incarnita** è un problema doloroso che si presenta di frequente nei **pedi**, ecco perchè vogliamo spiegarvi le **cause**, i **sintomi**, quali **rimedi naturali** e non da adottare, e la possibilità di ricorrere ad un'**operazione** nei casi più complicati. Chiamata in termini medici **onicriptosì**, l'**unghia incarnita** si manifesta quasi sempre nell'**alluce**, e può causare anche problematiche importanti tanto da incidere negativamente nello stile di vita di chi ne è colpito.



Cause

: Nella maggior parte dei casi, l'**unghia incarnita** deriva da un errato modo di **tagliare le unghie**. Non è corretto assecondare la forma del dito arrotondando l'unghia nella sua parte laterale, perchè così facendo crescerà verso l'interno del dito.

L'insorgere dell'**unghia incarnita** può dipendere anche dall'utilizzo di scarpe strette in punta, perchè comprimono le dita e le unghie.

L'**onicriptosì** può insorgere anche in seguito ad un trauma delle dita dei piedi, come per es. dopo uno schiacciamento. Ma il problema dell'**unghia incarnita** può derivare anche da malattie quali il diabete, l'artrite, l'obesità e l'**onicomicosi**, un'**infezione fungina che colpisce le unghie provocandone la distruzione**.

Sintomi

I **sintomi di un'unghia incarnita** variano in base alla gravità del problema:

- **Lieve**: infiammazione o gonfiore della punta del dito con dolore;
- **Moderato**: infiammazione con pus o emorragia della punta del dito con dolore;
- **Grave**: infiammazione con eccesso di pelle o grave infezione della punta del dito con dolore acuto

Rimedi

: **Nei casi di sintomi gravi con un'infezione in corso è consigliabile un consulto con un podologo, mentre nei casi di sintomi lievi si può attuare il seguente rimedio:**

- Fate un **pediluvio** di 15 minuti con acqua tiepida con bicarbonato di sodio o sale;
- Asciugate con cura i piedi e le dita;
- Utilizzate un triangolo di cotone per inserirlo al lato dell'unghia e indurla a ricrescere esternamente;
- Disinfettate la parte con della e applicate un cerotto o una garza sterile;
- E' consigliabile ripetere queste operazioni tutti i giorni fino alla risoluzione del problema.

In caso di **onicriptosì** è necessario anche cambiare alcune abitudini:

- Indossate **scarpe comode** che non stringano la punta del piede;
- Indossate calze di cotone o altre fibre naturali per evitare la crescita di funghi e batteri e l'**insorgere di micosi alle unghie**;
- Tagliare le unghie seguendo una linea orizzontale senza tagliare gli angoli.
- Non asportare cuticole o pellicine in prossimità delle unghie.

OPERAZIONE: Nei casi più gravi di **onicriptosì** si può intervenire con una **piccola operazione chirurgica** in anestesia locale per rimuovere la parte dell'**unghia incarnita**, a cui deve seguire una terapia antibiotica. Esiste comunque la possibilità che il problema non si risolva, e che si debba procedere con un intervento che preveda l'**asportazione totale dell'unghia**.

Per evitare il ricorso all'operazione è possibile l'applicazione di un **tutore sull'unghia** che ne corregge meccanicamente la crescita. Ricordiamo che il **medico podologo** è la figura più indicata. (*Pour femme*)

PREVENZIONE E SALUTE

COME AVERE GAMBE PIÙ LEGGERE RIATTIVANDO LA CIRCOLAZIONE

Scopri la nostra strategia di benessere per diminuire il senso di gonfiore con piccoli trucchi da adottare ogni giorno

Ritenzione idrica e senso di **gonfiore** si combattono a casa, ma anche in... piscina! Pomeriggi alle terme e attività come il nuoto costituiscono una ricetta di salute per chi ha **problemi di circolazione**, perché grazie all'azione dell'acqua è possibile drenare, aiutare il dimagrimento e rassodare favorendo l'eliminazione delle tossine.



A tavola una buona strategia è usare alternative **light** ai soliti cibi in grado di sollecitare il gusto senza appesantire e **ricordarsi di bere tanto**, soprattutto acqua e tisane. Il segreto per **gambe sane e belle**? Adotta uno stile di vita in grado di aiutare il tuo benessere ogni giorno: usare spesso la bicicletta e camminare sono una ricetta anti-tensione capace di dare una scossa alla circolazione.

UN AIUTO DALLA DIETA - Per **gambe leggere** e scattanti è bene ridurre il consumo di **sale** a tavola.

Non tutti sanno che il gusto si può modificare con pazienza e allenamento: inizia a fare attenzione a quanto sali i cibi e prova a diminuire le quantità che usi per l'acqua della pasta o per condire. Settimana dopo settimana ti abituerai a percepire un sapore più naturale.

Via libera a **tisane non zuccherate**, acqua, tanta frutta e verdura.

Soprattutto quando l'afa si fa sentire consumare dei pasti ricchi può aumentare la sensazione di **gonfiore** e **pesantezza**, ecco perché è importante sostituire le tentazioni più caloriche con alternative **light** come frutta fresca, yogurt, miele e abbassare il **consumo di carne rossa**, fritti e salumi

SÌ AL MOVIMENTO - Praticare il **nuoto** aiuta la circolazione e favorisce il dimagrimento e il rassodamento muscolare. Inoltre, non sovraccaricando le articolazioni, le attività in acqua come il nuoto sono adatte anche a chi ha molti chili da smaltire. Camminare nell'acqua, sul bagnasciuga o in piscina, dona per esempio sollievo alle **gambe** e apporta notevoli benefici al corpo con un **effetto drenante**. In più, per le donne in gravidanza, questa semplice attività può risultare preziosa per tonificare i tessuti e migliorare la **circolazione sanguigna**, con conseguenze positive su stress e umore.

PICCOLE ACCORTEZZE - Attenzione a indossare sempre **tacchi chilometrici**, le scarpe giuste in grado di accompagnarti nella giornata sono fondamentali per il **benessere delle gambe** e della schiena, così come un abbigliamento scelto con gusto senza rinunciare al bisogno di comodità.

Per merenda? Una coppetta di mirtilli e frutti di bosco per stimolare il microcircolo.

Quando fai la doccia **alterna poi getti di acqua calda e fredda**, in modo da stimolare la circolazione: è lo stesso principio delle **terme**, che hanno un effetto terapeutico sulla circolazione periferica.

A FINE GIORNATA - Dedicare 15 minuti al proprio benessere non costa nulla, ma è determinante per combattere la stanchezza e ripartire con più slancio. Dopo il lavoro prepara un **pediluvio** con acqua calda e versavi qualche cucchiaino di sale grosso, utile per drenare, bicarbonato e un rametto di rosmarino, antibatterico e deodorante. Puoi aggiungere nell'acqua anche qualche goccia degli **oli essenziali** di pompelmo, *ginepro* e *cipresso*, che decongestionano e favoriscono il **microcircolo**.

STRATEGIE QUOTIDIANE - Per i piccoli spostamenti usa la bicicletta... e i piedi!

Camminare possiede numerosi benefici a livello cardiovascolare: fallo per almeno 20 min. e con il tempo cerca di aumentare il passo. Ti aiuterà a migliorare l'efficienza del cuore, favorendo il benessere di **vene e arterie**, oltre a mantenere il peso forma e abbassare la pressione arteriosa. Se ami camminare puoi sperimentare *nordic walking*, *corsa* e *trekking* andando alla scoperta delle zone naturali: il training giusto per avere **gambe in forma** e una qualità della vita più felice. (*Salute, Tgcom24*)

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 saranno distribuiti da domani 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**

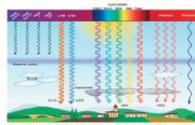
I RAGGI UVA E UVB

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 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 NEVI

Occorre controllare periodicamente i nevi, 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 nevi in rilievo non sono più pericolosi di quelli piatti, ma questa non è una regola assoluta.

ABCDE
Regola per la diagnosi precoce del Melanoma

A **ASIMMETRIA**
La maggior parte dei melanomi ha forma irregolare: i nevi benigni sono di solito circolari e tondeggianti.

B **BORDI FRASTAGLIATI**
A "carta geografica", i margini del melanoma in fase iniziale sono spesso molto irregolari e frastagliati. I nevi benigni hanno bordi regolari.

C **COLORE MULTIPLO**
(nero, bruno, rosso...)
I nevi benigni hanno un unico tonalità di colore. Note alterazioni di numero e di nero sono spesso i primi segni del melanoma, ma è anche il fenomeno progressivo possono comparire rosso, bianco e blu.

D **DIMENSIONE MAGGIORE DI 6 MM**
Nevi di dimensioni maggiori di 6 mm potrebbero essere segni di melanoma. Così come aumenti rapidi di larghezza e spessore.

E **EVOLUZIONE DIMENSIONI, FORME E COLORE IN UN BREVE PERIODO DI TEMPO (6-8 MESI)**



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 Comune di 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.