



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2080

Lunedì 12 Luglio 2021 – S. Fortunato

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. Colpo di frusta: che cos'è e come trattarlo
4. Che cos'è la sindrome metabolica e perché non va sottovalutata



Prevenzione e Salute

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

Proverbio di oggi.....

Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia

L'ITALIA BATTE L'INGHILTERRA ai RIGORI e VINCE gli EUROPEI

Mancini in lacrime, a Wembley la festa è tutta azzurra. Donnarumma decisivo, ha vinto il premio come miglior giocatore del torneo

"It's coming home". Arriva in Italia, la **Coppa**. La aspettiamo a braccia aperte.

Una favola, l'Europeo vinto, dopo quello del '68.

La coppa va a Roma con gli azzurri e **Mattarella**, che ha sofferto e poi esultato in tribuna.



GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

PREVENZIONE E SALUTE

COLPO di FRUSTA: CHE COS'È e COME TRATTARLO

Ne abbiamo spesso sentito parlare, ma forse non tutti conoscono esattamente cosa sia il “colpo di frusta”.

Che cos'è il colpo di frusta?

Il **colpo di frusta**, tecnicamente definito come “distorsione del rachide cervicale” è il trauma subito dal collo dopo un incidente in macchina o un tamponamento, magari quando si è fermi al semaforo, ma può dipendere anche da tutta una serie di discipline sportive spesso caratterizzate da scontri fisici. In genere il disturbo è associato alla **comparsa immediata di dolore**, che può durare anche per parecchi giorni.

In una **prima fase**, detta di accelerazione, il corpo va avanti mentre la testa va indietro; in questo modo, le **fascie muscolari anteriori si allungano**.

Nella **seconda fase**, la cosiddetta fase di decelerazione, la testa viene richiamata in avanti e la muscolatura posteriore si allunga. Si ha, quindi, un'iper-estensione dei muscoli che rispondono accorciandosi.

Colpo di frusta: i problemi che possono insorgere

Dopo 24-48 ore dall'evento traumatico, chi ha subito un colpo di frusta potrebbe avere **problemi di masticazione**, poiché nella fase di accelerazione anche la mandibola viene proiettata in avanti e i muscoli subiscono uno stiramento.

Oltre a questo, i principali problemi possono riguardare una difficoltà nel girare il collo, senso di disquilibrio, tensione muscolare, mal di testa in zona occipitale, talvolta formicolii alle braccia per stiramento della radice nervosa, o insorgenza di ernia discale.

Il collare ortopedico:

In assenza di un grave trauma (come lesioni nervose o fratture ossee), si consiglia di **portare il collare ortopedico per due-tre giorni al massimo**, insieme all'assunzione di farmaci miorilassanti e al riposo.

L'immobilizzazione della colonna vertebrale cervicale per un periodo più lungo è controindicata, poiché potrebbe pregiudicare la corretta attivazione della muscolatura cervicale. Il risultato è, spesso, l'allungamento della riabilitazione e il ritardo dei tempi di guarigione.

L'importanza di un trattamento tempestivo e del movimento

Per favorire la vascolarizzazione e aiutare la riparazione dei tessuti anche a livello del rachide cervicale, riducendone la rigidità, la strategia più utile è **fare movimento** anche attraverso una semplice camminata o un esercizio aerobico di lieve intensità.

È poi fondamentale **trattare tempestivamente il colpo di frusta**, al fine di evitare la **cronicizzazione del dolore**: questo anche perché il “semplice” colpo di frusta può scatenare una condizione presente ma ancora asintomatica, come l'artrosi o una discopatia non conclamata, e portare così a dolore cronico.

Colpo di frusta: gli esercizi utili: alcuni esercizi da eseguire in posizione supina su un materassino:

Per **l'allungamento dei muscoli del collo**:

- ❖ *Portare il mento in avanti verso il torace, mantenere questa posizione per cinque secondi e poi tornare a quella di partenza.*

Per la **flessione dei muscoli**:

- ❖ *Flettere la testa lateralmente verso le spalle, prima in un verso poi nell'altro.*

Per la **rotazione dei muscoli**:

- ❖ *aiutarsi con l'arto opposto a quello di flessione per venti secondi, poi girare la testa fino ad appoggiare l'orecchio al materassino. (Salute, Humanitas)*



SCIENZA E SALUTE

CHE COS'È LA SINDROME METABOLICA E PERCHÉ NON VA SOTTOVALUTATA

La sindrome metabolica è una condizione clinica che interessa quasi la metà degli adulti al di sopra dei 50-60 anni.

Un'incidenza già di per sé allarmante, ma che potrà crescere nei prossimi anni.

Ma che cos'è questa sindrome?

E come possiamo contrastarla?

Sindrome metabolica: di cosa si tratta

Con sindrome metabolica non indichiamo una patologia singola, quanto piuttosto un **insieme di fattori predisponenti** che, se concomitanti, collocano la persona in una fascia di rischio elevata per malattie come

il diabete, problemi cardiovascolari quali infarto o ictus, e steatosi epatica (fegato grasso).

La sindrome metabolica è il più delle volte diagnosticata quando sono presenti **almeno 3 delle seguenti condizioni**:

- *Circonferenza della vita (cm): ≥ 102 per gli uomini, ≥ 88 per le donne*
- *Glicemia a digiuno (mg/dL): ≥ 100*
- *Pressione arteriosa (mmHg): $\geq 130/85$*
- *Trigliceridi, a digiuno (mg/dL): ≥ 150*
- *Colesterolo HDL (mg/dL) < 40 per gli uomini, < 50 per le donne*

Sindrome metabolica: le cause

Il rischio di sviluppare la sindrome metabolica è quasi sempre **correlato a**

❖ **sovrappeso e obesità,**

condizioni correlate a stili di vita sbagliati, con ridotta attività fisica, alimentazione scorretta, abuso di alcol e/o droghe.

Un eccesso di grasso corporeo nella regione addominale può portare un'alterazione del metabolismo dei grassi e degli zuccheri e all'attivazione del processo di infiammazione cronica, che può terminare con l'insulino-resistenza e l'iperinsulinemia.

Perché non sottovalutare la sindrome metabolica

In una condizione di insulino-resistenza, le cellule richiedono una quantità di insulina superiore alla norma (iperinsulinemia), per poter assorbire il glucosio e mantenere nella norma i livelli nel sangue.

In queste condizioni, le cellule Beta del pancreas, deputate alla produzione di insulina, iniziano un progressivo processo di degradazione causato dal troppo lavoro. Si pongono così le **basi per lo sviluppo del diabete.**

Il tessuto adiposo è ormai riconosciuto come un tessuto attivo nella regolazione dei processi fisiologici e patologici, come l'infiammazione: l'aumento del grasso viscerale, di conseguenza, "risveglia" l'infiammazione che causa aterosclerosi nei vasi sanguigni e **predispose allo sviluppo delle malattie cardiovascolari.**



Come contrastare la sindrome metabolica?

La **prevenzione è la miglior terapia** della sindrome metabolica, e si basa su:

- *uno stile di vita corretto, che implica il non fumare, non abusare di bevande alcoliche e gassate;*
- *il mantenimento del peso forma*
- *una regolare attività fisica*
- *una dieta bilanciata.*

Si può suddividere la giornata alimentare in **tre pasti principali e due spuntini** (metà mattina e metà pomeriggio): questa suddivisione permette di contenere i picchi glicemici conseguenti al

consumo di carboidrati semplici che sono causa di secrezione di insulina da parte del pancreas, a sua volta responsabile della produzione di fattori di crescita dello stato infiammatorio.

L'attività fisica regolare è fondamentale nel contrastare la sindrome metabolica poiché migliora tutte le alterazioni che la caratterizzano:

- *aumenta il dispendio calorico;*
- *favorisce l'utilizzo del glucosio nei muscoli, facilitando l'azione dell'insulina e riducendo la glicemia;*
- *riduce i trigliceridi e aumenta il colesterolo HDL;*
- *abbassa la pressione arteriosa.*

È consigliabile dedicarsi ad **attività fisica di tipo aerobico 30 minuti al giorno almeno 5 giorni alla settimana**, come camminata a passo svelto, bicicletta, nuoto, acquagym, ellittica, cyclette, ballo.

È poi importante

- ❖ **contrastare la sedentarietà nella vita quotidiana**,

adottando piccoli accorgimenti, quando possibile, come per esempio:

- *preferire le scale all'ascensore,*
- *spostarsi a piedi o in bicicletta anziché in auto,*
- *parcheggiare un po' più lontano rispetto alla propria destinazione così da fare due passi a piedi, evitare di passare troppo tempo seduti.*

Si tratta di accortezze che possono contribuire al mantenimento del peso forma.

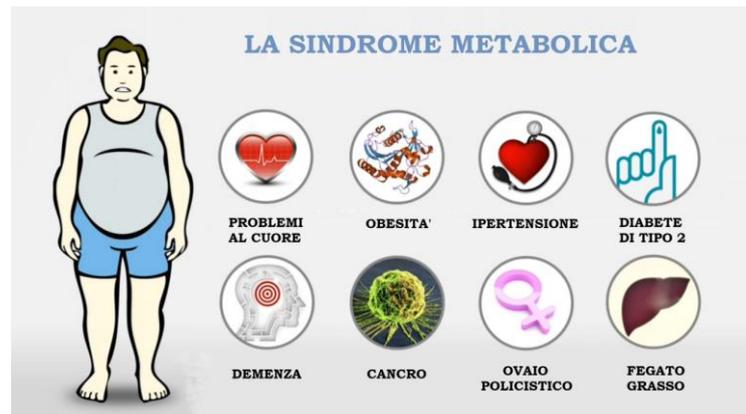
Quando rivolgersi allo specialista?

È fondamentale un approccio di primo livello che consiste nel sottoporsi a **visite regolari con il proprio medico di medicina generale**, per valutare la condizione di salute generale e avere un feedback sulla corretta gestione di attività fisica e dieta equilibrata.

In particolare, è necessario periodicamente procedere alla misurazione del peso, della circonferenza vita, della pressione sanguigna, ed eseguire gli esami ematici mirati (**glicemia, col totale, HDL, trigliceridi**).

Se con questo approccio non si ottengono i risultati prefissati, allora risulta necessario **rivolgersi allo specialista** (o più specialisti) in base alla problematica da trattare (diabetologo per aumento della glicemia; dietista e/o nutrizionista per il controllo del peso; cardiologo per l'incremento della pressione arteriosa).

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE 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 "incastrati" 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)



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**

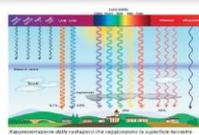
I RAGGI UVA E UVB

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

<p>A</p> <p>ASIMMETRIA La maggior parte dei melanomi ha forma irregolare: i nevi benigni sono di solito circolari e tondeggianti.</p>	<p>B</p> <p>BORDI FRASTAGLIATI A "carta geografica", i margini dei melanomi in fase iniziale sono spesso molto irregolari e frastagliati. I nevi benigni hanno bordi regolari.</p>
<p>C</p> <p>COLORE MULTIPLO (nero, bruno, rosso...) I nevi benigni hanno un unico tonalità di colore. Note alterazioni di colore o di nero sono spesso il primo segno del melanoma, anche a meno che il tumore pigmentato possa comparire rosso, bianco e blu.</p>	<p>D</p> <p>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.</p>
<p>E</p> <p>EVOLUZIONE DIMENSIONI, FORME E COLORE IN UN BREVE PERIODO DI TEMPO (6-8 MESI)</p>	

09 EVITARE DI UTILIZZARE LAMPADE ABBRONZANTI

Il livello di rischio di tali attrezzature è stato inasprito alla classe di massima allerta, che le definisce come cancerogene per l'uomo. Il loro utilizzo prima dei 35 anni, inoltre, aumenta del 75% il rischio di contrarre il melanoma. In Italia, l'utilizzo delle lampade abbronzanti è comunque vietato ai minori di 18 anni. Esse, infine, non preparano la pelle all'abbronzatura estiva, ma possono danneggiare occhi e sistema immunitario.



10 TENERE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Per ridurre i rischi derivanti dall'esposizione al sole è bene consumare frutta e verdure ricche di betacarotene, che stimola la produzione di melanina e svolge un'importante azione antiossidante. Sono ottime da assumere: carote, albicocche, pesche, mango, papaia, arance, meloni e verdure a foglia scura (come bietole e spinaci). E' bene acquisire anche vitamina D e PP, contenuta in crusca, lievito di birra e tonno, per attenuare gli effetti delle infiammazioni provocate dal sole.



Volantino informativo a cura dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
Sezione dell'Ordine: Via Venezia, 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.