



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Candida: sintomi e cura



Prevenzione e Salute

4. Attività fisica, lo sai che al cuore piace costante e aerobica?
5. Cataratta: Fattori di Rischio e Trattamento
6. Alito cattivo: perché si forma e quali sono le strategie per combatterlo.



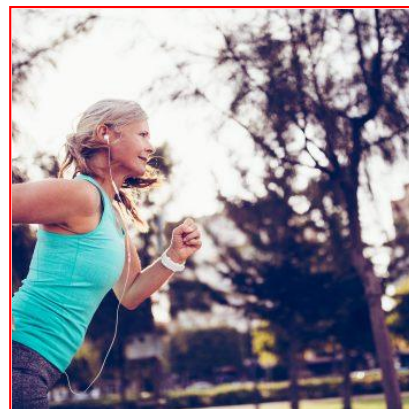
ATTIVITÀ FISICA, lo sai che al cuore piace Costante e Aerobica?

*Non è una novità che per mantenere il **cuore** in salute faccia bene evitare la sedentarietà e praticare **attività fisica**.*

Se praticata in maniera **costante** e **aerobica** – spiega il dottor [Alessio](#)

[Cappelleri](#), cardiologo di Humanitas – ha benefici sulla riduzione del rischio cardiovascolare sia nelle persone sane sia in quelle cardiopatiche.

Sebbene non siano chiari i meccanismi che rendono l'attività fisica uno strumento di prevenzione nelle patologie cardiovascolari, tuttavia sappiamo di sicuro che **l'attività fisica praticata regolarmente**, provoca da un lato,



una **diminuzione della frequenza cardiaca a riposo con il conseguente calo del consumo di ossigeno miocardico**, cioè da parte del cuore, e della pressione arteriosa sistemica;

dall'altro, fornisce un aumento della gittata cardiaca e della forza di contrazione miocardica. Inoltre, soprattutto l'attività aerobica, come per esempio, camminare, correre, nuotare, andare in bicicletta, aumenta la formazione locale e sistemica di un importante vasodilatatore, il **nitrossido di azoto (NO)**, che fornisce un importante aiuto nella vasodilatazione delle arterie e nella diminuzione dei valori della pressione arteriosa.

Per questo motivo, l'esercizio fisico è considerato uno dei cardini su cui si basa la terapia non farmacologica nelle cardiopatie.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

CATARATTA: Fattori di Rischio e Trattamento

La cataratta è una delle patologie dell'occhio più diffuse, e al contrario di ciò che generalmente si crede, non riguarda solo le persone anziane.

Che cos'è la cataratta?

La cataratta è l'opacizzazione del cristallino, ovvero la lente che permette di mettere a fuoco le immagini sulla retina. Il cristallino si trova dietro la pupilla, tra il corpo vitreo e l'iride.

Non colpisce, come forse si pensa, soltanto gli anziani, ma **anche la fascia adulta** (dai 45 anni di età): poiché la sua insorgenza è lenta, ma progressiva, riconoscerla precocemente permette di valutarne l'evoluzione, anche in vista di un eventuale intervento chirurgico. Per farlo, è necessario sottoporsi a visite oculistiche periodiche.

Il processo di opacizzazione del cristallino può manifestarsi in differenti tipologie di cataratta, come quella corticale, nucleare, o sottocapsulare, ed evolve in stadi di opacità crescente.

Vi sono poi altre situazioni che contribuiscono a **differenziare la cataratta** – e quindi l'intervento più indicato), come le differenti **caratteristiche anatomiche del bulbo oculare** (nel paziente miope, ipermetrope o astigmatico) o le concomitanti patologie oculari e sistemiche del paziente.

Cataratta, i fattori di rischio

Oltre all'età, esistono alcune situazioni in cui il "rischio" cataratta aumenta:

- **Avere casi pregressi in famiglia;**
- **Non proteggere adeguatamente gli occhi dai raggi UV**
- **Essere affetti da altre patologie oculari, come il glaucoma o l'uveite**
- **Aver subito traumi agli occhi o alla testa**
- **Diabete**
- **Aver effettuato terapie prolungate con farmaci (cortisonici, per es.).**

L'intervento di cataratta

«Grazie allo sviluppo tecnologico, la chirurgia per la cataratta può contare su sistemi di assistenza robotizzata che permettono di raggiungere una precisione estrema, mantenendo anche durante l'intervento condizioni oculari fisiologiche, come la pressione interna all'occhio», spiega il dottor Rosetta.

«Si usano piccoli strumenti chirurgici e l'intervento procede con la frammentazione del cristallino opaco grazie a una microsonda a ultrasuoni. Dopo aver aspirato ogni residuo di frammento con un dispositivo specifico, la lente intraoculare artificiale viene impiantata, avvolta su se stessa, attraverso una microincisione, per poi aprirsi e assumere la forma desiderata all'interno dell'occhio, **il tutto senza punti di sutura**».

L'intervento viene eseguito in anestesia topica con gocce direttamente sull'occhio.

Come avviene il recupero dopo l'intervento?

Il recupero dopo l'intervento è piuttosto rapido: a seconda del grado di evoluzione della cataratta e della risposta biologica post-operatoria, può variare dai 2 ai 10 giorni.

«La presenza di fattori di rischio come la **sindrome pseudoesfoliativa**, la sindrome di Fuch's o altre patologie, può cambiare i tempi di recupero. Per la buona riuscita dell'intervento è altresì estremamente importante che il paziente si attenga alle norme igieniche indicate e si sottoponga scrupolosamente alla terapia prescritta alla dimissione». (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

CANDIDA: SINTOMI e CURA

La candidosi è piuttosto comune, basti pensare che colpisce due terzi delle donne in età fertile almeno una volta nella vita.



A causarla, la proliferazione del fungo *Candida Albicans*.

Quali sintomi possono far sospettare la presenza di candidosi e come si cura?

«Pur non essendo considerata una malattia sessualmente trasmissibile, la candidosi può generare motivi di imbarazzo e vergogna nella donna, specie se giovane e inconsapevole di quello che succede al suo corpo. Eppure, nessuna donna o ragazza dovrebbe sentirsi sola e a disagio per questa problematica, basti pensare che colpisce due terzi delle donne in età fertile almeno una volta nella vita.

Parlarne con il proprio ginecologo è importante, sia per evitare inutili momenti di imbarazzo che possono compromettere la vita sessuale e di coppia, ma anche per prevenire che la candida diventi vaginite ricorrente cronica, cioè un'infezione micotica che si ripresenta più di tre volte all'anno».

Candida: i sintomi. La candidosi può manifestarsi con:

- **Arrossamento delle mucose genitali; prurito; irritazione**
- **secrezioni vaginali biancastre, odorose e dense; dolore durante la minzione o il rapporto sessuale**

Nel caso di sospetta candidosi, e specie se i sintomi si ripresentano, è il caso di parlarne con il proprio ginecologo: in questo modo sarà possibile prevenire che la candida diventi vaginite ricorrente cronica.

Predisposizione e fattori di rischio

La candidosi origina dalla proliferazione eccessiva del fungo *Candida Albicans*, che è naturalmente presente nel tratto gastro-intestinale e genitale. Se il fungo prolifera in maniera incontrollata, questo può raggiungere vulva e vagina e causarne l'infiammazione.

Esistono diversi **fattori di rischio** – oltre alla predisposizione – che stimolano l'eccessiva proliferazione del fungo, come:

- *immunodeficienza; assunzione di una terapia antibiotica*
- *diabete; gravidanza; utilizzo di contraccettivi orali*
- *alimentazione scorretta con eccedenza di dolci*

Candida: come si cura?

Per diagnosticare la **candida** basta una semplice ispezione vaginale o l'esecuzione di **un tampone vaginale da parte dello specialista** durante la visita ginecologica.

«La cura prevede l'assunzione di **farmaci antifungini**, di tipo orale o locale (*creme, ovuli e lavande*) o prodotti topici contenenti lattobacilli, che aiutano anche a ripristinare la corretta flora batterica vaginale. Infine, va ricordato che se l'infezione ha colpito anche il/la partner, per evitare l'effetto "ping-pong" entrambe le persone nella coppia devono sottoporsi alla cura.

Negli uomini l'infezione provoca un'eruzione cutanea e arrossamento del glande, a volte accompagnato da bruciore, che può estendersi fino al prepuzio e talvolta provocare la fuoriuscita di perdite biancastre. In genere, questi sintomi si presentano dopo un rapporto sessuale».

Prevenire la candida: Per prevenire la manifestazione e/o la trasmissione della **candida** possono essere di aiuto alcuni accorgimenti:

- *mantenere una corretta igiene intima con detergenti acidi con pH intorno al 4*
- *evitare l'utilizzo di biancheria sintetica e troppo aderente, che, in caso di predisposizione, può essere un fattore scatenante, poiché questo tipo di indumenti non permette un'adeguata traspirazione dei tessuti e può favorire la proliferazione dei germi*
- *fare attenzione a forti o prolungati periodi di stress*
- *se si sta seguendo una terapia antibiotica, meglio utilizzare fermenti lattici per via orale e/o vaginale, dato che gli antibiotici danneggiano i lattobacilli, cioè gli elementi della flora batterica vaginale che hanno il compito di difenderla*
- *assicurarsi un'alimentazione e un'idratazione adeguate, per aiutare la corretta funzionalità intestinale ed evitare così il ristagno di germi patogeni nell'ambiente vaginale.*
Andrebbe evitata una dieta troppo ricca di carboidrati, perché crea un macrosistema che favorisce il proliferare del fungo e innalza i livelli di zuccheri nel sangue
- *evitare rapporti sessuali non protetti*
- *non usare asciugamani o indumenti usati da una persona infetta. (Salute, Humanitas)*

PREVENZIONE E SALUTE

ALITO CATTIVO: perché si forma e quali sono le strategie per combatterlo

A causarlo sono i batteri che producono zolfo e che si trovano soprattutto sul dorso della lingua. La loro attività risulta favorita dalla scarsa igiene orale e da altri fattori

A tutti può capitare di avere l'alito cattivo, soprattutto in particolari circostanze, per esempio al risveglio del mattino. Ma **per molti l'alitosi è un problema quotidiano** con importanti implicazioni sociali ed emotive. Senza contare la nutrita schiera dei cosiddetti alitofobici, ovvero coloro che temono di avere l'alito sgradevole quando in realtà non lo è affatto.

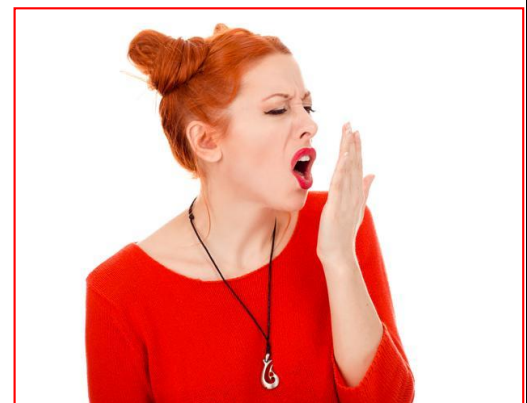
Che cosa provoca l'alito cattivo?: «La ricerca scientifica ha dimostrato che, diversamente da quanto ritenuto in passato, le cause più comuni di questo problema hanno origine nella bocca —.

In almeno l'85% dei casi l'alitosi è infatti provocata dalla presenza nel cavo orale di **batteri in grado di metabolizzare residui alimentari, soprattutto proteici, con la conseguente produzione di sostanze volatili contenenti zolfo.**

E sono proprio questi composti i principali responsabili dell'odore cattivo dell'alito. L'attività metabolica dei microrganismi che risiedono in bocca (*microbiota orale*) risulta **favorita dal digiuno prolungato**, come può accadere dopo il riposo notturno, oppure **dalla bocca troppo asciutta.**

I batteri "*alitogeni*" si trovano soprattutto **sul dorso della lingua** e non a caso l'alitosi è frequente negli individui che presentano una patina batterica linguale particolarmente spessa.

La **scarsa igiene orale**, le **gingiviti**, le **parodontiti**, le **carie non curate** e più in genere le patologie della bocca sono tutti fattori che favoriscono l'aumento dei microrganismi coinvolti nell'alitosi».



Perché alcuni cibi possono dare alitosi?

«È ben noto che **aglio, cipolle, porri e alcune crucifere** possono intaccare il nostro alito. In questo caso il meccanismo alitogeno deriva dalla loro digestione e dalla conseguente produzione di sostanze con cattivo odore che passano nell'aria espirata dall'apparato digerente.

A sorpresa per molti, **sono i cibi proteici, soprattutto di origine animale**, quelli che più aumentano la produzione di composti dall'odore sgradevole nella bocca perché contengono zolfo utilizzato dai batteri alitogeni "cattivi"».

Quali sono le possibili cause non orali dell'alito cattivo?

«Le cause più rilevanti sono senz'altro le **patologie otorinolaringoiatriche**, come **sinusiti e riniti croniche**, e il **fumo di sigaretta**, ma possono determinare un odore sgradevole anche **alcune malattie polmonari** (come per esempio la bronchite cronica), **gravi malattie epatiche e renali**, oppure il **diabete non compensato** (alito con odore molto forte simile alla frutta marcia) senza dimenticare **alcuni farmaci** che provocano grave secchezza orale».

Come è possibile diagnosticarlo?

La diagnosi di alitosi può apparire una cosa banale, ma non sempre lo è. Non basta annusare il fiato una volta e poi bisogna in ogni caso risalire alla causa. «In genere il **primo approccio è con l'odontoiatra**, visto che nella maggior parte dei casi l'odore sgradevole deriva da problematiche orali. Dopo aver esaminato la bocca, si possono eseguire una serie di test per una valutazione "organolettica".

Esistono inoltre **alcuni strumenti, detti "alitometri"**, in grado di misurare i livelli di composti volatili contenenti zolfo. I dati raccolti finora mostrano un'elevata correlazione tra le misurazioni con il monitor e le valutazioni organolettiche, con un impatto importante anche sulla motivazione del paziente».

«**L'alitosi resta comunque un problema difficile da confessare** e spesso sottovalutato.

Proprio per migliorare l'approccio e le conoscenze, è stato attivato un servizio dedicato, presso il Centro di Igiene dentale e prevenzione dell'Ospedale San Raffaele.

Si tratta di una unità clinica e di ricerca interdisciplinare in cui vengono utilizzate le più recenti tecniche e presidi per la diagnosi e la cura dell'alito sgradevole».

Come si può rimediare?

«Inutile lavarsi i denti dieci volte al giorno e masticare chewing-gum o caramelle in continuazione. Per risolvere l'alitosi **bisogna intervenire alla radice del problema**.

Se sono presenti malattie odontoiatriche occorre curarle, ma è altrettanto importante **praticare un'attenta igiene orale**, che preveda l'uso di un collutorio per fare i **gargarismi** e lo **spazzolamento delicato della lingua** in modo tale da ridurre la patina biancastra che spesso la ricopre.

Inoltre in alcuni casi può essere utile **assumere dei probiotici** per favorire la proliferazione di batteri "buoni" e ridurre quelli alitogeni.

Con lo stesso scopo si può ricorrere alla decontaminazione laser.

Altre regole basilari sono: **non fumare**, prestare attenzione ai cibi alitogeni, **non saltare i pasti** rimanendo a digiuno per troppo tempo, bere adeguatamente, non abusare di alcolici, prevenire e curare prontamente le malattie di denti e gengive».

(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**

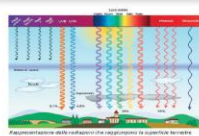
I RAGGI UVA E UVB

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 ASIMMETRIA La maggior parte dei melanomi ha forma irregolare: i nevi benigni sono di solito circolari e tondeggianti.</p> 	<p>B BORDI FRASTAGLIATI A "carta geografica" i margini dei melanomi in fase iniziale sono spesso molto irregolari e frastagliati. I nevi benigni hanno bordi regolari.</p> 
<p>C COLORE MULTIPLO (nero, bruno, rosso...) I nevi 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 prognostico possono comparire rosso, bianco e blu.</p> 	<p>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.</p> 
<p>E EVOLUZIONE DIMENSIONI, FORME E COLORE IN UN BREVE PERIODO DI TEMPO (6-8 MESI)</p> 	

09 EVITARE DI UTILIZZARE LAMPADE ABBRONZANTI

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



10 TENERE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

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



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