



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Tumore al seno: l'attività fisica non evita recidive, Vero o Falso?
4. Tigna: Sintomi, cura e terapia
5. Contrattura o stiramento? come riconoscerli



Prevenzione e Salute

6. Prendere il sole? fa bene alla salute e all'umore, basta non esagerare
7. Melasma, come comportarsi in estate?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Pe' n'aceno 'e sale 'e perzo 'a menesta

TUMORE al SENO: l'attività fisica non evita recidive, Vero o Falso?

Fare attività fisica fa bene, sempre.

Quando si tratta di **tumore al seno**, molte donne credono che fare sport non abbia alcun impatto sulle **recidive**, ovvero sull'eventuale ritorno del tumore al seno. Vero o falso?

"FALSO. Lo stile di vita e specialmente l'attività fisica giocano un ruolo fondamentale nella prevenzione delle recidive –. Nelle donne sedentarie, infatti, il rischio di mortalità dopo la diagnosi del tumore aumenta del 25% rispetto alle donne che invece modificano il proprio stile di vita dopo la diagnosi e scelgono di avere una vita attiva e sportiva. In particolare, è stato dimostrato che basterebbero due ore e mezza di attività fisica alla settimana, anche poco impegnativa come una camminata veloce all'aperto, per ridurre il rischio di recidive.

Purtroppo, attualmente, solo l'11% delle pazienti guarite grazie alle terapie oggi sempre più efficaci, cambia stile di vita e inizia a praticare attività fisica in modo regolare. La stessa Associazione Italiana di Oncologia Medica (Aiom) avverte sull'importanza di investire maggiormente nella prevenzione della ricomparsa del tumore, oltre che sulla cura e la prevenzione primaria.

Infatti, la scarsa informazione su come si può impedire il ritorno della malattia rischia di annullare i risultati positivi permessi dalla ricerca in ambito terapeutico.

Tra le cattive abitudini da modificare, oltre alla **sedentarietà**, c'è anche il **fumo di sigaretta e la dieta**. Infatti, il rischio che il tumore al seno si ripresenti aumenta del 41% nelle fumatrici che non abbandonano il vizio dopo aver sconfitto per la prima volta la malattia, mentre non modificare la dieta a favore di un'alimentazione sana a basso contenuto di grassi animali, può aumentare del 24% il rischio di recidiva del tumore. (*Salute, Humanitas*)

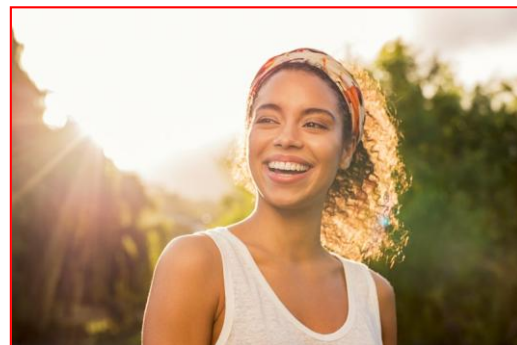


PREVENZIONE E SALUTE

PRENDERE il SOLE? fa Bene alla SALUTE e all'UMORE, basta NON Esagerare

Come in tutte le cose, il punto sta nel non esagerare. Vale anche con l'abbronzatura, fino a poco tempo fa erroneamente demonizzata.

La moda di iperprotegersi dal sole infatti non risulta essere così salutare come sembrava. Gli esperti confermano infatti che la **carenza di vitamina D** che molte persone soffrono deriva proprio dalla poca esposizione alla luce naturale dei raggi solari. Certo, non bisogna esagerare o scottarsi per non aumentare il rischio di tumori cutanei.



Prendere il sole fa bene, basta non esagerare

Ecco una buona notizia, non solo per i fanatici della tintarella. Prendere il sole fa bene alla salute. Basta dunque con gli allarmismi: i dermatologi sono i primi a decantare i **benefici dell'esposizione solare** su molteplici fronti, dal cuore, alle difese immunitarie, fino alla depressione.

Sembra finita, insomma, l'ora in cui il culto del **prendere il sole** quale segno di salute era stato messo sotto accusa dai salutisti ed era tornato di moda l'incarnato diafano, ottenuto grazie alle protezioni dalla 50 in su. Se la schermatura totale non è più quello che gli specialisti consigliano, è bene però ricordare come il troppo sole e la pelle scottata possano aumentare il rischio di ammalarsi di **tumori cutanei**. Come sempre quindi la virtù sta nel mezzo.

Quanto proteggere i bambini dal sole?

Le scottature più pericolose sono quelle che si prendono in tenera età, quando le cellule sono ancora molto giovani e sensibili. E quelle ripetute nel tempo sulla stessa zona. È quindi importante continuare a **proteggere con schermature alte** la pelle dei più piccoli, molto più sensibile e delicata. Anche per gli adulti però vale la regola che il sole preso senza protezione invecchia e macchia la pelle.

Non bisogna però schermarsi troppo, se non si vuole correre il rischio di non **accumulare abbastanza vitamina D**, quella cioè che per essere prodotta ha bisogno dell'energia del sole.

La carenza di vitamina D: ossa più fragili e patologie a rischio

Quello della carenza della vitamina D è un problema diffuso. La giusta quantità **sarebbe 40 unità** (fra i 20 e i 25 nanogrammi per millilitro). La maggior parte delle persone però ce l'ha sotto le 20 unità, con la conseguenza che ossa e denti sono più fragili e si è più esposti a squilibri fra cui patologie cardiovascolari, depressione ed infertilità. «Tra i miei pazienti non ce n'è uno che abbia livelli di vitamina D nella norma». «Non so quanto dipenda dal fatto che so no state alzate le soglie, ma sono tutti sotto i valori consigliati». «Il sole influisce sul sistema immunitario in due modi –: tramite la vitamina D **favorisce la produzione di peptidi**, sostanze chimiche che hanno una potente azione antimicrobica, mille volte superiore alla penicillina».

Il sole alleato del sistema immunitario

Il sole è anche uno dei migliori alleati del **sistema immunitario**, implicato nella crescita dei tumori. I ricercatori hanno affermato come, attraverso la sua cosiddetta «frazione blu», il sole riesce a penetrare più in profondità nel derma. «Lì ci sono tanti **linfociti T**, le cellule sentinella fondamentali per il sistema immunitario – . Lo studio dei ricercatori, apparso su *Nature Scientific Report*, ha mostrato che la componente blu dello spettro solare aumenta la capacità di muoversi dei linfociti T e la loro produzione di perossido d'idrogeno: il perossido di idrogeno è l'acqua ossigenata, quindi un antibatterico». Esposizioni alla luce blu dello spettro solare potrebbero essere un modo per contrastare le infezioni.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

TIGNA: SINTOMI, CURA E TERAPIA

La **tigna**, una **malattia parassitaria della pelle** di origine micotica, che può colpire tutti, adulti e **bambini**, e in ogni parte del corpo, ma che ha una particolare predilezione per il **cuoio capelluto**.

Ma di cosa si tratta esattamente?

E, soprattutto, quali sono i sintomi, le cause, la cura e la terapia più efficace se compare questa infezione micotica?

Ecco qualche informazione utile.

Di cosa si tratta.

La tigna non è altro che una malattia parassitaria della pelle causata dall'azione dei funghi e, in particolare, dei **funghi ifomiceti**, che si nutrono della cheratina presente nella cute.



Le **CAUSE** o, meglio, i colpevoli acclarati sono i funghi, ma come agiscono? L'infezione micotica si trasmette facilmente.

Molto contagiosa, la tigna si può veicolare in mille modi:

basta il contatto con superfici contaminate, come asciugamani o lenzuola, abiti o spazzole; tra gli ambienti più a rischio, come nella maggior parte delle infezioni, ci sono le palestre, i bagni pubblici, le piscine e le docce.

I sintomi tipici

Difficile non notarla e non riconoscerne i sintomi, tipici quanto evidenti, sulla pelle. Può colpire adulti e bambini, a tutte le età, senza troppe distinzioni, così come cani e gatti.

La tigna è caratterizzata dalla comparsa di **lesioni** simili a brufoli che si allargano in modo centrifugo. Sulla pelle si nota una zona gonfia, rossa, squamosa e rialzata.

Inoltre, si possono avvertire altri fastidi come il **prurito** e il **bruciore** in corrispondenza dell'area di cute interessata.

Le aree più colpite, i bersagli preferiti dalla tigna sono i **capelli** o, meglio, il cuoio capelluto, il viso, il tronco, le mani, **i piedi, l'inguine e le unghie**.

La cura e i rimedi più utili

Prevenzione

quando si tratta di infezioni fungine, fa rima con cura, ma anche con pulizia e igiene.

Infatti, sia per prevenire sia per curare la tigna è fondamentale curare la propria igiene personale.

In corrispondenza della lesione la pelle deve essere sempre pulita e asciutta:

- **meglio evitare l'utilizzo di bende o tessuti, abiti stretti che sfregano peggiorando la situazione.**

Igiene e pazienza, con l'aggiunta di **prodotti antimicotici** da applicare localmente o da somministrare per via orale (consigliati soprattutto nel caso di recidiva), nell'arco di tre o quattro settimane garantiscono la completa **guarigione**.

In caso contrario, cioè se i sintomi non migliorano nonostante l'applicazione dei prodotti specifici, meglio consultare lo specialista, un **dermatologo**, per una visita più approfondita. (*Salute, Pour femme*)

PREVENZIONE E SALUTE**CONTRATTURA O STIRAMENTO?
COME RICONOSCERLI**

Nel primo caso la sofferenza è poco localizzata e si avverte un irrigidimento muscolare anche a distanza

Le lesioni muscolari sono all'ordine del giorno in chi pratica attività fisica a qualsiasi livello. Almeno il 25-30% degli infortuni sportivi sono rappresentati da **contratture, stiramenti o strappi**, cioè *lesioni delle fibre muscolari, diverse per l'entità del danno*.

«La **contrattura** si verifica quando il tessuto muscolare viene sollecitato oltre il suo limite di sopportazione fisiologico, inducendolo così a contrarsi involontariamente:

- *le fibre muscolari non si rompono, ma c'è solo un'alterata capacità contrattile - .*

In caso di **stiramenti**, invece, il *muscolo si allunga in modo eccessivo, sempre senza lacerarsi*. La rottura, più o meno estesa, delle fibre muscolari caratterizza infine lo strappo.

Il confine tra stiramento e strappo è labile:

- *l'ecografia può aiutare a dirimere i dubbi».*

Quali sono i sintomi? :

«*Dolore mal localizzato e irrigidimento muscolare, anche a distanza, fanno pensare a una **contrattura**.*

In caso di **stiramento**, *il dolore si avverte sempre nel corso dell'attività e, di solito, si riesce a capire bene il punto interessato.*

Nonostante il fastidio, si è in grado di proseguire l'attività e questo è un problema perché così lo stiramento può degenerare in strappo.

Lo **strappo**, infine, *causa un dolore acuto molto violento*. Maggiori sono le fibre lacerate, più importanti sono i sintomi. Al dolore possono infatti aggiungersi incapacità e impotenza funzionale ed ematomi, più o meno estesi».

Come si deve intervenire? : «*Se si avverte un dolore muscolare verosimilmente imputabile a una contrattura o a uno stiramento, durante (o poco dopo) l'attività fisica, bisogna subito interrompere l'esercizio e stare a riposo*. Il ghiaccio è un valido alleato, a patto di usarlo in modo corretto, il che significa applicarlo sull'area interessata per 3 minuti, toglierlo per 1 minuto, ripetendo queste manovre per 5 volte, ogni 2 ore.

Se il dolore persiste il medico può suggerire **farmaci antinfiammatori e miorilassanti**. Nel caso di strappi l'obiettivo della terapia è limitare le conseguenze per prevenire danni futuri. Le fibre muscolari hanno scarso potere di rigenerazione e la riparazione avviene con la formazione di tessuto cicatriziale, le cui proprietà elastiche sono inferiori a quelle del normale tessuto muscolare.

Per favorire una cicatrizzazione ottimale bisogna seguire uno schema corretto, pena il rischio di ricadute future. Per prima cosa bisogna applicare il metodo REST , ovvero: **riposo, ghiaccio, compressione ed elevazione dell'area interessata**.

Passati un paio di giorni, per rendere la cicatrice elastica e prevenire aderenze, si può ricorrere ad alcune terapie fisiche (**laserterapia, ultrasuoni e tecarterapia**).

L'ultimo step consiste nel rinforzare il muscolo e migliorarne l'elasticità con una riabilitazione adeguata. Solo dopo aver terminato questa fase si può riprendere il proprio sport».

Che cosa si può fare sul piano della prevenzione? :

«*Riscaldarsi e fare stretching prima di iniziare l'attività sportiva vera e propria; al termine, dedicare alcuni minuti al defaticamento e quindi concludere con altri esercizi di allungamento*». (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**MELASMA, COME COMPORTARSI IN ESTATE?**

*Quello tra **melasma** e **sole** è un rapporto molto stretto.*

Il **MELASMA** è un disturbo estetico della pelle piuttosto comune che interessa quasi esclusivamente le donne e si caratterizza per la comparsa sul viso di **macchie** di colore scuro, sulle tonalità del marrone. Le macchie sono il risultato di una sovrapproduzione di melanina.

Come devono comportarsi in estate le donne che presentano questo INESTETISMO?

Ne parliamo con la dottoressa [Alessandra Narcisi](#), dermatologo di Humanitas.

MELASMA, ESTATE E INVERNO

Le macchie tendono a comparire prevalentemente su *guance, labbro superiore, naso, fronte*.

Il perché compaiano non è chiaro, probabilmente per cause ormonali e questo spiegherebbe anche la frequenza del **melasma** nelle donne in dolce attesa.

Questo disturbo è infatti noto anche come “**maschera della gravidanza**”.

Altri fattori giocano inoltre un ruolo importante, tra i quali: la predisposizione genetica, lo stress e l'uso di creme profumate, o di farmaci fotosensibilizzanti o della pillola anticoncezionale.

Queste macchie sono dovute alla eccessiva produzione della melanina, il pigmento che, oltre a dare il colorito tipico dell'abbronzatura, protegge la pelle dai raggi ultravioletti del sole.

Ecco perché con lo stimolo dato alla pelle dai raggi solari le macchie si scuriscono.

Con le stagioni, infatti, la gradazione delle macchie varia: in inverno, quando il sole è meno luminoso, queste si confondono con il resto della pelle mentre già dalla primavera, e poi in estate, il contrasto è più lampante.

Prendere il sole non è precluso e come per tutti, anche per le donne con il melasma è fondamentale la protezione: «Bisogna proteggere la pelle con **creme solari** con fattore di protezione elevato (**fattore 50 o più**), non profumate;

non devono esporsi durante le ore più calde o, se proprio non si può evitare, bisogna utilizzare altri presidi di protezione come precauzione quali occhiali e cappelli».

LEGGERE BENE L'ETICHETTA DEI PRODOTTI

Attenzione però perché alcuni prodotti, incluse delle creme solari, possono far peggiorare il melasma: «Se sono profumate o contengono sostanze fotosensibilizzanti.

Per evitare questo bisogna leggere l'elenco delle sostanze contenute nel prodotto specifico, o meglio affidarsi alla prescrizione del dermatologo», raccomanda la specialista.

Dopo l'esposizione al sole, invece, cosa si può fare?

«Durante l'inverno si possono effettuare trattamenti appositi per schiarire le macchie, di natura casalinga come micropeeling e creme schiarenti, oppure trattamenti *dermo-cosmetici* mirati presso centri dermatologici, quali peeling più profondi, o laser», conclude la dottoressa Narcisi.

(Salute, Humanitas)



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**

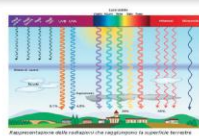
I RAGGI UVA E UVB

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 lattini, creme, gel, oli e la scelta dell'uno e dell'altro prodotto dipende da criteri e gusti personali.

- ❖ I **lattini** contengono una elevata percentuale di acqua, sono facilmente spalmabili ma poco resistenti e vanno rinnovati più spesso degli altri prodotti.
- ❖ Le **creme** hanno un'adesività maggiore ed essendo più difficili da spalmare generalmente si utilizzano per il viso; sono spesso untuose e per questo non sono indicate per tutti i tipi di pelle.
- ❖ I **gel** sono più adatti a chi ha la pelle grassa perché il veicolo in cui è disperso il filtro solare tende a dare una certa secchezza alla pelle.
- ❖ Gli **oli solari**, che normalmente hanno indici di protezione bassi, conferiscono lucentezza alla pelle che facilita la penetrazione delle radiazioni; non sono consigliabili nel caso di carnagione chiara.
- ❖ La **resistenza all'acqua**. I prodotti impermeabili all'acqua ("waterproof") mantengono la loro efficacia anche dopo 80 minuti di immersione nell'acqua, mentre quelli resistenti all'acqua ("water-resistant") sono ancora efficaci dopo 40 minuti. Hanno tutti una migliore persistenza sulla pelle e sono indicati soprattutto se si suda molto o si fanno bagni frequenti.

ANCHE LE CREME SOLARI HANNO UNA SCADENZA?

Occhio ai solari dell'anno precedente! Hanno una durata e dopo 12 mesi dall'apertura non garantiscono più il fattore di protezione.

L'ALIMENTAZIONE PUÒ AIUTARE AD ABBRONZARSI?

Un buon consiglio per preparare la pelle al sole è nutrirsi dall'interno in maniera corretta. Sono da preferire in particolare gli alimenti ricchi di betacarotene, che nell'organismo si trasformano in vitamina A: frutta e verdura di colore giallo (carote, albicocche, pesche, mango, papaia, arance, melone, susine, ecc.) e le verdure a foglia verde scuro (coste, spinaci, erbe, ecc.). Il betacarotene stimola la produzione di melanina e svolge azione antiossidante proteggendo la pelle dall'invecchiamento precoce. Preziosa anche la vitamina PP che può aiutare a lenire le infiammazioni provocate dal sole ed è contenuta in crusca, fegato, lievito di birra, sardine, tonno fresco.



Buona estate a tutti ...ma con attenzione!

PER INFORMAZIONI RIVOLGITI AL TUO FARMACISTA DI FIDUCIA

Locandina informativa a cura dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Sede dell'Ordine:
Via Toledo, 156 - Napoli
Tel. 081 5519648 - Fax 081 5520991
www.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 NEI

Occorre controllare periodicamente i nei, ponendo particolare attenzione al loro numero, forma e colore. E' bene tenere sotto osservazione soprattutto quelli che si modificano nel tempo, così come quelli appena comparsi o che crescono rapidamente. In generale, i nei in rilievo non sono più pericolosi di quelli piatti, ma questa non è una regola assoluta.

ABCDE
Regola per la diagnosi precoce del Melanoma

<p>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'unica tonalità di colore. Note alterazioni di colore o di nero sono spesso i primi segni del melanoma, ma è anche il fenomeno paragonabile possono comparire rosso, bianco e blu.</p>	<p>D</p> <p>DIMENSIONE MAGGIORE DI 6 MM Nei 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 innalzato 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 Marconi, 100 - Napoli
Tel. 081 5510648 - Fax 081 5520081
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>	

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.