



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2084

Venerdì 16 Luglio 2021 – N.S. del Camello

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. "Se i denti sono malati il cuore ne soffre", Vero o Falso?
4. "Intestino, la flora batterica è influenzata dallo stress", Vero o Falso?



Prevenzione e Salute

5. Occhiali da sole: come sceglierli?
6. Lo sai che l'acqua aiuta la prevenzione dell'osteoporosi?
7. Corsa e distorsione alla caviglia: come prevenirla e come intervenire.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'O puorte appiso 'nganne (Ce l'hai appeso alla gola -)

“Se i DENTI sono malati il CUORE ne soffre”, Vero o Falso?

*Molti credono che quando i **denti** sono malati, la **salute** di tutti gli altri organi e in particolare quella del **cuore** non ne siano influenzata. Vero o falso?*



“**FALSO.** Esiste un rapporto stretto tra infiammazione dei tessuti che sostengono i **denti**, la **parodontite**, e le malattie sistemiche che coinvolgono la **salute** di tutto l'organismo ma in particolare quelle che si riferiscono al **cuore**.

Basti pensare che ai pazienti affetti da **parodontite**, proprio perché ha dimostrato aumentare il rischio di malattie cardiache, si suggerisce di seguire scrupolosamente le regole d'igiene orale anche per evitare che i batteri dalla bocca entrino nella circolazione sanguigna e di conseguenza nei vari distretti del corpo umano – spiega il dottor **Stefano Rizzi**. L'**endocardite**, ovvero l'infiammazione dei tessuti che rivestono le cavità interne del **cuore** comprese le valvole cardiache, ad esempio, ha tra i suoi fattori di rischio proprio la **parodontite**.

Inoltre l'infiammazione dei legamenti di supporto dei **denti** può riflettersi anche a livello periferico. Prestare più attenzione alla **salute dei denti** significa quindi aiutare anche il **cuore** a mantenersi in **salute**. Non solo.

La salute del **cuore** dipende sì da una corretta igiene orale da cui non si può prescindere, ma è anche una questione di stili di vita poiché influenzano la **salute dei denti** e della bocca. Pertanto, seguire una dieta equilibrata, ridurre il consumo di bevande zuccherate e alcoliche, ma anche evitare il fumo perché, soprattutto nei soggetti predisposti, il fumo, riscaldando la bocca, aumenta il rischio di disturbi al cavo orale, **parodontite** inclusa, con ripercussioni sulla **salute di denti e cuore**.” (Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**OCCHIALI DA SOLE: COME SCEGLIERLI?**

Con l'arrivo della bella stagione i raggi solari ci colpiscono con particolare intensità, occhi compresi, in particolare sulle rive di specchi d'acqua che riflettono la luce, come i laghi o il mare, o in alta montagna.

Per questo, quando passiamo diverso tempo al sole, è bene ricordarsi di prendere le giuste precauzioni per **proteggere gli occhi** e la pelle che li circonda.

I raggi ultravioletti (UV), infatti, possono danneggiare la vista e avere un ruolo nello sviluppo di tumore cutaneo nella zona circostante l'occhio.

Ne parliamo con il professor [Paolo Vinciguerra](#), Direttore del Centro Oculistico di Humanitas e professore ordinario di Humanitas University.

Raggi UV: un pericolo per gli occhi

L'esposizione continua ai raggi ultravioletti può comportare nel corso degli anni l'insorgenza di diverse problematiche.

Dal **melanoma** cutaneo, che può insorgere su una pelle non adeguatamente protetta, a danni ai tessuti oculari e alla vista, anche piuttosto severi.

Stiamo infatti parlando di malattie come la **cataratta** e la **degenerazione maculare**, il cui sviluppo può essere accelerato proprio dai raggi UV, o di ustioni della cornea e della congiuntiva, che in genere si presentano con sintomi quali – per esempio – arrossamento, eccessiva lacrimazione, sensazione di prurito e fastidio che viene spesso evocativamente definita “*sabbia negli occhi*”.

Se le **ustioni di cornea e congiuntiva** possono risolversi rapidamente con la somministrazione di una **pomata oftalmica a effetto cicatrizzante**, in caso di patologie importanti come la cataratta e la degenerazione maculare il percorso è più complicato e può diventare necessario l'intervento chirurgico.

Difendersi dai raggi UV con occhiali da sole di qualità

Per difendersi dai raggi UV occorre indossare sempre gli occhiali da sole, in particolare nelle ore centrali della giornata, quando la luce solare è più intensa.

Spesso, però, si fa l'errore di acquistare occhiali da sole con **lenti non certificate e di scarsa qualità** che, oltre a essere inutili, possono rivelarsi addirittura nocive.

Per proteggere gli occhi è necessario che le lenti siano in grado di **bloccare il 100% dei raggi ultravioletti**: schermare le radiazioni nocive alla vista, dunque, e filtrare quelle che consentono di vedere bene.

Lenti di scarsa qualità (non solo dei prodotti low-cost, attenzione anche a prodotti costosi:

- la qualità delle lenti va sempre controllata) non solo non riescono a bloccare la totalità dei raggi UV diretti verso i nostri occhi, ma possono ridurre la capacità visiva schermando invece radiazioni utili alla vista, oppure indurre una visione daltonica modificando i colori di ciò che si sta guardando.

I **negozi di ottica** sono il luogo ideale dove effettuare i propri acquisti, poiché vendono solamente occhiali da sole con lenti di qualità, certificate dalle Comunità Europea (CE).

È importante anche controllare che le lenti abbiano il **filtro anti luce blu**, che aiuta a proteggere gli occhi sia dalla luce solare sia dalla luce blu emessa sia dagli **schermi di smartphone, computer e tablet**.

Per quanto riguarda i materiali con cui sono fatte le lenti, tra i più validi figura l'**NXT poliuretano**, che garantisce la flessibilità e la resistenza della lente, oltre a una visione particolarmente nitida.

In alternativa si possono scegliere lenti in vetro, sicuramente più pesanti, o in **policarbonato**, meno resistenti ma più economiche rispetto a quelle in NXT poliuretano che hanno un costo maggiore.



Il colore delle lenti

Per proteggere adeguatamente l'occhio non servono necessariamente lenti scure: vi sono colori che sono più idonei per determinate attività o problematiche visive rispetto ad altri.

Le **lenti marroni**, per esempio, sono le più adatte per chi soffre di miopia, mentre quelle verdi sono indicate per chi è interessato da ipermetropia.

Le **lenti verdi**, inoltre, con quelle grigie o color ambra, tendono ad aumentare il contrasto e si rivelano quindi molto utili per chi pratica attività come il golf.

Le **lenti con filtri polarizzanti**, invece, aiutano a diminuire il riflesso delle superfici lisce e riflettenti, come i pavimenti o l'acqua. Sono quindi le più indicate da usare sia in piscina e al mare, sia quando si è alla guida di un veicolo.

Le **lenti a specchio** sono consigliate per gli sport invernali, per esempio sulla neve, o in generale in luoghi dove la luminosità è particolarmente intensa, come l'alta montagna. In queste situazioni sono invece sconsigliate le **lenti rosa e azzurre**, poiché alterano eccessivamente i colori, e quelle **gialle** che, pur schermando i raggi UV, non proteggono l'occhio dall'intensità luminosa.

La grandezza della montatura

Gli oculisti consigliano in genere di utilizzare **occhiali da sole dalla montatura larga** e avvolgente, per fare in modo che la luce sia schermata anche lateralmente. In questo modo i **raggi UV hanno meno spazi vuoti** per poter raggiungere gli occhi. In caso di vento, occhiali con una montatura larga aiutano anche a proteggersi dai granelli di sabbia e dalla polvere che potrebbero facilmente raggiungere gli occhi.

(Salute, Humanitas)

LO SAI CHE L'ACQUA AIUTA LA PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI?

*La prevenzione dell'osteoporosi inizia sia nel piatto, includendo cibi ricchi di **calcio**, e continua nel bicchiere con l'**acqua**, spesso ritenuta solo una bevanda, che però, quando è ad elevato contenuto di **calcio**, diventa invece un'ottima alleata nella prevenzione dell'osteoporosi.*

Menopausa, età, ma anche uno stile di vita sedentario e diete rigide che conducono a un'eccessiva magrezza dovuta a carenze nutrizionali, oltre ad alcuni farmaci come il cortisone o la presenza di neoplasie, sono tra i fattori di rischio per l'**osteoporosi**, una malattia insidiosa delle **ossa** che insorge senza dolore e colpisce prevalentemente le donne durante il periodo della **menopausa** ma non è sconosciuta neppure agli uomini.

A causa dell'**osteoporosi** le ossa perdono massa e si svuotano, diventando più fragili, tanto che anche un gesto normale come sollevare un nipotino può provocare lo schiacciamento di una vertebra o una frattura.

Generalmente e in assenza di familiarità per l'**osteoporosi**, la prevenzione inizia a tavola dove non dovrebbero mancare ogni giorno alimenti ricchi di calcio come latte, formaggio, yogurt, oltre alle acque ricche di **calcio** oppure le acque frizzanti naturali –.

E per aiutare il **calcio** a fissarsi nelle **ossa** è importante la **vitamina D** che, seppur presente in piccole quantità in alcuni pesci come il *salmone* o il *pesce azzurro*, viene prodotta dall'organismo con l'esposizione al sole. A questo scopo è bene ricordare che le **ossa** si mantengono in salute con l'attività fisica regolare, come una camminata veloce di 30 minuti almeno tre volte a settimana.

E se tutto questo non bastasse per contrastare l'**osteoporosi**, si possono assumere **farmaci difosfonati**, secondo precise modalità e prescrizione, in grado di inibire il riassorbimento osseo. (Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

CORSA E DISTORSIONE ALLA CAVIGLIA: come Prevenirla e come Intervenire

Quando dopo un periodo di pausa si riprende a correre, uno dei pericoli in cui si rischia di imbattersi è la distorsione alla caviglia.

Si tratta di un infortunio comune: succede a molti infatti di posizionare male il piede durante il movimento, sentire la caviglia cedere e provare dolore.

È comunque importante non sottovalutare l'incidente, perché nel caso in cui non venga trattato nel modo corretto, il piccolo trauma **potrebbe trasformarsi in artrosi di caviglia**, un disturbo degenerativo che colpisce la cartilagine.

L'artrosi alla caviglia contrariamente a quanto si crede **non compare con l'avanzare dell'età**, e il suo insorgere potrebbe significare dover interrompere con le corse. Bisogna considerare inoltre che alcune persone sono più predisposte di altre alle distorsioni della caviglia, e di conseguenza anche all'artrosi.

Cosa bisogna sapere prima di iniziare a correre

I corridori con una certa esperienza conoscono bene espressioni come **pronazione, supinazione, flessione ed estensione**, ed è importante che anche chi inizia a correre impari a conoscerne il significato.

«L'appoggio del piede, in supinazione o pronazione, l'angolo di estensione e flessione della caviglia nel passo della corsa **sono fattori che possono diventare decisivi non solo per un buon risultato, ma anche al fine di non incorrere in infortuni**. Sia la scelta di calzature corrette in base all'appoggio del piede sia specifici esercizi propriocettivi possono aiutare il sistema piede-caviglia a resistere in caso di perdita dell'appoggio a terra, come succede con la distorsione.

Si tratta di **esercizi adatti per tutti coloro che praticano la corsa**, ma in particolare ai soggetti predisposti alle distorsioni della caviglia.

Questi infine permettono di affrontare la corsa con **maggiore sicurezza**.

Dunque, prima di iniziare con l'attività di corsa, va preparata la muscolatura con **esercizi di rinforzo per stimolare i gruppi di muscoli** che aiutano il piede a tenere e a cercare l'equilibrio durante il passo.

Poi, ogni volta che si finisce una sessione, non importa quale sia la distanza, non bisogna mai saltare gli esercizi di stretching dei muscoli delle gambe».

Come bisogna comportarsi in caso di distorsione?

Nel caso in cui durante la corsa si manifesti un trauma distorsivo, bisogna seguire il **protocollo RICE**, che è importante conoscere in generale quando si pratica sport:

- **Riposo**: fermare l'attività in corso e, nel caso in cui insorgano anche gonfiore, lividi localizzati o estesi fino al tallone e dolore, è bene sospendere momentaneamente le corse;
- **Ice**: (ghiaccio, in inglese) apporre del ghiaccio sulla caviglia appena possibile;
- **Compressione**: per sostenere la caviglia può essere d'aiuto una fasciatura non troppo stretta;
- **Elevazione**: per evitare un peggioramento del gonfiore, la gamba che ha subito il trauma deve essere sollevata, magari con l'aiuto di un cuscino o di una sedia;

«In gran parte dei casi, una distorsione alla caviglia non deve destare preoccupazioni ed è **un trauma che si risolve da solo** –. Prima di tornare a correre però è importante aspettare che passi il dolore più intenso, cercare di non appoggiarsi sulla caviglia per qualche giorno, e ricordarsi di non saltare mai gli esercizi di stretching dopo la corsa. In misura minore ci sono anche casi in cui **una radiografia potrebbe mostrare la presenza di microfratture**, anche se dopo la distorsione non si ha avuta l'impressione che il trauma fosse grave».



L'artrosi da distorsione: il trattamento e le soluzioni per riprendere l'attività sportiva

«Se il dolore non cessa, se la caviglia continua a essere dolorante anche quando si cammina, oppure ancora se si ha l'impressione che l'appoggio del piede non sia stabile, è fortemente consigliato rivolgersi a un **ortopedico specialista del complesso piede-caviglia** per valutare il trauma.

Solo la radiografia infatti può individuare delle eventuali microfrazioni alle ossa dell'articolazione della caviglia. Va ricordato che continuare a sforzare la caviglia dopo una distorsione, anche solo camminando, può far sfociare il trauma in un'artrosi della caviglia.

L'artrosi un tempo veniva trattata con l'*artrodesi*, ovvero la fusione delle ossa della caviglia; in quel caso il dolore passava ma il **movimento della caviglia risultava bloccato**.

Oggi – se esistono i presupposti clinici, è possibile preservare la caviglia artrosica con **una tecnica di chirurgia rigenerativa chiamata AT-AMIC**, che il mio gruppo studia e porta avanti da anni e che permette di correggere, riallineare e rigenerare i tessuti della caviglia in un unico intervento.

Si tratta di una tecnica che coniuga l'effetto rigenerativo che hanno alcune cellule del nostro corpo con i **vantaggi delle membrane collageniche**, per ricostruire un tessuto simile alla cartilagine nativa, con risultati duraturi. In molti casi, in seguito l'intervento, è possibile ricominciare la pratica sportiva».

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

“INTESTINO, la FLORA BATTERICA è influenzata dallo stress”, VERO o FALSO?

Lo stress, anche quello di prepararsi agli esami, colpisce varie parti dell'organismo, e i suoi effetti negativi sono noti praticamente a tutti.

Tuttavia, alcuni credono che la **flora batterica** presente nell'intestino sia influenzata dallo stress. Vero o falso?

“**VERO**. Gli effetti negativi dello stress colpiscono anche l'intestino e la flora batterica – spiega la dottoressa – In particolare, sembra che sia la flora batterica a subire maggiormente l'influenza dello stress. Infatti, gli ormoni quali catecolamine e cortisolo, rilasciati dall'organismo in presenza di un evento “stressante” sarebbero in grado di alterare negativamente la composizione e la crescita dei batteri nella flora intestinale, diminuendo sia il numero che la diversità dei batteri intestinali, specialmente di quelli “buoni”.

Il fatto che lo stress sia in grado di incidere così tanto sull'intestino deriva, molto probabilmente, dalla forte relazione che c'è tra il microbioma intestinale e il sistema nervoso. È per questo legame, infatti, che gli ormoni prodotti quando siamo sotto stress riescono ad alterare i batteri nell'intestino. Non solo: sembra che anche i batteri siano in grado di stimolare a loro volta il rilascio di altri neurotrasmettitori, come la serotonina, anche conosciuta come “ormone della felicità”. Quindi, se aiutato adeguatamente, l'intestino sarebbe in grado di difendersi dall'attacco dello stress. Per aiutare i batteri intestinali e contrastare le conseguenze scatenate dallo stress, possono arrivare in soccorso i prebiotici, sostanze che stimolano la produzione di “*batteri buoni*” (come il *lactobacillus* e *bifidobacteria*) e contribuiscono a potenziare le difese immunitarie. Inoltre, i prebiotici hanno anche il beneficio di migliorare l'assorbimento di alcune sostanze, stimolare il rilascio di ormoni che contrastano quelli dello stress e ripristinare la biodiversità del microbioma. Dove si trovano i prebiotici? In avena e asparagi, legumi e in alcuni tipi di ortaggi.” (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 seni. 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:

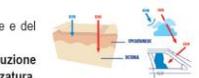
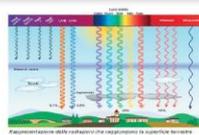
- ❖ i raggi ultravioletti C (UVC), mortali per gli esseri viventi, vengono assorbiti dallo strato di Ozono e non raggiungono la Terra;
- ❖ i raggi ultravioletti B (UVB come Burn-Scottatura), sono responsabili delle scottature e del 65% dei tumori cutanei.

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 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.

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.