



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2085

Lunedì 19 Luglio 2021 – S. Giusta

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Chirurgia estetica, dopo un lifting al volto come si è visti dagli altri?
4. Cos'è la trombosi?
- 5.



Prevenzione e Salute

6. Camminare: ecco perché fa bene
7. Mal di testa: 9 alimenti che lo scatenano
8. Benessere delle parti intime, ancora troppi gli errori delle donne



Proverbio di oggi.....

' Chi fatica magna; chi nun fatica magna e beve

CHIRURGIA ESTETICA, dopo un LIFTING al VOLTO COME si è VISTI dagli ALTRI?

*Un **lifting al viso**, oltre a migliorare la **percezione** che la persona ha di sé, può cambiare anche quella degli altri facendo sembrare più “desiderabile” chi si è sottoposto all'intervento.*

I ricercatori hanno indagato le possibili ricadute sociali di un lifting al volto; hanno coinvolto 483 individui maggiorenni sottoponendo loro le immagini di 13 donne sottoposte a lifting, prima e dopo l'operazione.

Dall'analisi dei dati è emerso che :

- ❖ *le donne sembravano di circa quattro anni più giovani,*
- ❖ *venivano valutate più attraenti del 18% circa,*
- ❖ *più sane del 16% circa e più di successo di poco meno del 10%.*

Il **lifting facciale** resta uno degli interventi di chirurgia estetica più eseguiti; cancellare i segni del tempo e avere un viso ringiovanito è presumibilmente associato a una diversa immagine che ognuno ha di sé, a una migliore qualità di vita e a un maggior benessere psicologico, come hanno concluso in passato altri studi. I risultati di questa ricerca, suggeriscono come la percezione degli osservatori potrebbe influenzare positivamente le interazioni sociali.

Per il volto anche l'autotrapianto di grasso: «Le persone che si sono sottoposte a un lifting sembrano più attraenti e più di successo, oltre che ovviamente più giovani, perché negli ultimi anni è cambiato il modo di eseguire questo intervento, oggi molto più “**conservativo**” rispetto al passato». «Lo spirito con cui si opera, infatti, è quello di riposizionare i tessuti in modo corretto, riducendo i cedimenti ma evitando di trasformare e stravolgere. Dopo l'intervento – i pazienti riscuotono pareri così positivi proprio perché hanno un aspetto naturale, aspetto a cui contribuisce sicuramente anche il **lipofilling**, l'autotrapianto di grasso che ricrea le rotondità delle guance e degli zigomi tipiche della giovinezza». (*Humanitas*)

GUACCI
Distribuzione Farmaceutica dal 1946

Dove la **storia** diventa **futuro**

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

CAMMINARE: ECCO PERCHÉ FA BENE

Fare movimento regolare e condurre una vita attiva fa bene tanto alla forma fisica, giocando un ruolo prezioso in termini di prevenzione di numerose patologie, quanto alla salute psichica.

Una delle attività più semplici e quotidiane, pressoché alla portata di tutti, è la camminata. Ne parliamo con il dottor [Stefano Respizzi](#), Responsabile del Dipartimento di Riabilitazione Ortopedica di Humanitas.

Camminare per la prevenzione primaria e secondaria

La camminata ha funzione di prevenzione primaria e secondaria nei confronti delle patologie che coinvolgono l'**apparato cardiocircolatorio** – a partire dall'ictus cerebrale, all'infarto del miocardio, alle arteriopatie periferiche degli arti inferiori -, ma anche a **patologie legate a uno stile di vita non sano**, come il fumo, un'alimentazione ricca di grassi saturi e la sedentarietà.

Con **prevenzione primaria** intendiamo il tipo di prevenzione da attuare quando i sintomi di una malattia non sono ancora manifesti; con **prevenzione secondaria**, invece, intendiamo la prevenzione utile a evitare recidive di una malattia che si è già manifestata.

Camminare potenzia la **forza muscolare**, la **resistenza cardiovascolare**, l'elasticità e il rapporto tra il tessuto muscolare e i grassi, ma non solo: contribuisce a **tenere sotto controllo fattori di rischio relativi alle malattie cardiovascolari**, (il peso, la pressione o il colesterolo), evitando che il cuore subisca danni.

I benefici della camminata riguardano anche la **sfera psichica e il benessere psicologico di chi la pratica**: migliora la qualità della vita agendo come antistress e come stimolo psicologico alla positività e rafforza l'autocontrollo e l'autostima.

Tutti possono camminare, con i dovuti accorgimenti

Camminare fa bene a tutti, aiuta a prevenire disturbi cardiovascolari e oncologici, obesità, diabete, patologie cerebrovascolari, ipertensioni. Non costa niente e porta benefici a tutti gli apparati del corpo, quello muscolo-scheletrico in primis.

È necessario però seguire **alcune semplici regole** per fare in modo che la camminata abbia solo effetti positivi:

1. **Camminare in maniera continuativa per almeno 30 minuti al giorno**, almeno 5 giorni a settimana, a ritmo sostenuto, senza pause.
2. **Adattare l'orario della camminata alla stagione e al clima**. D'estate, ad esempio, bisogna preferire il mattino presto o la sera, prima di cena, evitando gli orari di punta, specie nelle grandi città: in questo modo è possibile diminuire l'assorbimento di smog.
3. Fare un **breve riscaldamento** prima della camminata.
4. Utilizzare **scarpe adeguate**, ed evitare le calzature dalla suola troppo rigida o sottile. In particolare, il tallone deve essere leggermente più alto della punta.

Al fine di non annullare i benefici ricavati dalla camminata, è molto importante **non interrompere l'attività per lunghi periodi**, o lasciar passare troppo tempo tra un allenamento e l'altro. Va da sé, infine, che prima di intraprendere qualsiasi percorso, è necessario averne parlato prima con **il proprio medico**, **che potrà dare indicazioni precise** circa il ritmo e la sostenibilità dell'attività per il singolo individuo.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

MAL di TESTA: 9 ALIMENTI che lo SCATENANO

Mal di testa e alimentazione: che relazione c'è?

Tra i fattori che possono scatenare un attacco di mal di testa c'è anche il cibo: formaggi stagionati, frutta secca, cioccolato, ma anche vino e superalcolici, possono causare dolore alla testa.

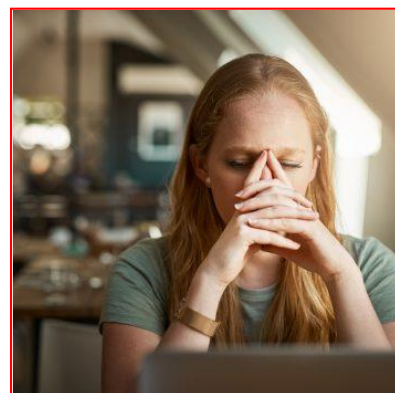
In questo caso si tratta di **emicrania**, tra le forme più ricorrenti di mal di testa. Almeno il 10-12% della popolazione ne soffre; una percentuale simile, pari al 9%, anche tra i bambini under 12.

L'emicrania è una cefalea primaria caratterizzata da dolore pulsante e localizzato, che si manifesta di solito insieme ad altri sintomi:

- *nausea, vomito, fotofobia e fonofobia (ovvero intolleranza a luci e rumori) e dura da qualche ora fino a massimo tre giorni.*

Tra i diversi fattori che possono scatenare una crisi di mal di testa, oltre allo stress o alle variazioni meteorologiche, anche l'alimentazione. Ma quali sono i cibi da cui stare alla larga per evitare attacchi di emicrania? Risponde il dottor **Vincenzo Tullo**, specialista neurologo e responsabile dell'ambulatorio sulle cefalee di Humanitas LAB.

- *cioccolato*
- *caffè*
- *alcolici e superalcolici*
- *carni rosse e insaccati, ricchi di nitriti e nitrati*
- *patatine fritte e cibi fritti in generale*
- *dadi da brodo*
- *cibo orientale, che contiene glutammato*
- *frutta secca*
- *formaggi stagionati*



È una questione anche di quantità? «Sì, le quantità sono importanti e non solo per questi alimenti, ma anche per la dieta in generale. Il mal di testa, infatti, può sorgere perché, ad esempio, la digestione è faticosa e lenta e quindi un pranzo o una cena abbondante, indipendentemente dai cibi che scatenano il dolore, può causare un attacco in soggetti emicranici», spiega l'esperto.

Per prevenire il mal di testa meglio frutta fresca e verdura di stagione

Questa associazione tra mal di testa e alimentazione suggerisce dall'altro lato l'indicazione secondo cui è utile modificare gli stili di vita per contrastare l'insorgenza del dolore. Per prima cosa è necessario eliminare dalla dieta i cibi che scatenano il mal di testa, ma dall'altro si possono privilegiare gli **alimenti "amici"** del sistema nervoso: «Per esempio cibi freschi, frutta di stagione e ortaggi», suggerisce il dottor Tullo.

Seguire uno **stile di vita salutare** sarà certamente prezioso per ridurre la frequenza e l'intensità degli attacchi di mal di testa.

Oltre all'alimentazione, anche un sonno veramente ristoratore e una moderata ma regolare attività fisica sono i due pilastri su cui sorreggere uno stile di vita sano in chiave preventiva. «I medici consigliano ai soggetti emicranici di mangiare a orari regolari, di non saltare i pasti, di non digiunare (anche l'ipoglicemia "costa" a chi soffre di mal di testa), di bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno e di non abusare di farmaci antidolorifici che contengono caffeina». (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

COS'È LA TROMBOSI?

Non tutti sanno che la trombosi può essere fatale.



Secondo l'ALT, l'associazione di lotta alla trombosi, soltanto un italiano su tre è a conoscenza di questa malattia e dei suoi rischi effettivi, ma data la potenziale gravità è fondamentale prevenirla:

- *più si prende per tempo, infatti, più il trattamento per la trombosi è efficace. Solo così si possono evitare complicazioni gravi.*

Cos'è la trombosi?

Un trombo è un coagulo di sangue, ovvero un grumo solido costituito da piastrine, globuli bianchi e globuli rossi che si forma in un vaso sanguigno in cui non si dovrebbe formare. **Questo ostacola la circolazione del sangue e provoca la morte (necrosi ischemica) dell'organo a cui quel vaso porta il sangue stesso. Il trombo si può anche frammentare in parti più piccole.**

Un trombo frammentato è chiamato embolo e, attraverso il sistema circolatorio, può raggiungere qualunque organo del corpo umano, ostacolandone il regolare funzionamento e **provocando gravi danni. È quello che succede quando si ha un infarto cerebrale, nell'infarto del miocardio, o dell'embolia polmonare**, che è quasi sempre provocata da un embolo che si stacca da un vaso venoso periferico.

La trombosi può essere arteriosa e venosa; ciò comporta una differenza anche nelle possibili cause: la trombosi arteriosa, infatti, è **provocata principalmente dall'aterosclerosi**, e ipercolesterolemia, ipertensione, fumo di sigaretta e obesità sono i principali fattori scatenanti.

La trombosi venosa, invece, nella maggioranza dei casi deriva da esposizione a fattori di rischio acquisiti più o meno transitori come l'immobilità per trauma o per una malattia intercorrente, un intervento chirurgico o i tumori oppure per **predisposizione genetica all'ipercoagulabilità**, cioè una maggiore facilità del sangue a creare dei coaguli, i quali poi possono diventare trombi.

Sintomi da non sottovalutare

Qualunque vena o arteria può essere interessata da trombosi, ma i trombi si formano generalmente e con maggior facilità nelle gambe. Riconoscere i sintomi di una trombosi venosa può non essere semplice, poiché molti si manifestano quando ci sono già complicazioni gravi.

Aumento di volume, sensazione di calore, intorpidimento e arrossamento della zona o dell'arto interessato, comunque, sono segnali da non prendere alla leggera e che possono, con l'aiuto di uno specialista, identificare una trombosi per tempo.

Difficoltà respiratorie conosciute con il nome di dispnea, a riposo o sotto sforzo, **improvvisi alterazioni del ritmo cardiaco, tosse con tracce di sangue e dolore toracico** o generalizzato sono **sintomi che possono segnalare una possibile presenza di emboli a livello polmonare**, quindi un pericolo potenzialmente mortale.

Trattamento

Il trattamento della trombosi avviene **mediante una terapia farmacologica che prevede l'uso di anticoagulanti**. Gli anticoagulanti sono prodotti in grado di inibire la coagulazione del sangue e rappresentano quindi la contromisura ideale per trattare questa malattia.

Esistono, comunque, modi per prevenire la trombosi anche quando si è predisposti. **L'attività fisica ricopre un ruolo di primissimo piano nella prevenzione**, in quanto il sovrappeso corporeo e soprattutto l'obesità conseguenti spesso alla sedentarietà sono importanti fattori aggiuntivi.

Inoltre le donne che hanno una **predisposizione genetica alla trombosi venosa** dovrebbero evitare l'utilizzo di **estroprogestinici** a scopo anticoncezionale o sostitutivo dopo la menopausa, o usarli solo dopo aver effettuato una valutazione con uno specialista in emostasi e trombosi. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

BENESSERE DELLE PARTI INTIME, ANCORA TROPPI GLI ERRORI DELLE DONNE

Antibiotici e antifungini usati con leggerezza, sintomi trascurati, abitudini di igiene intime che lasciano a desiderare: i tanti errori delle donne di tutte le età

Sono certo più informate e attente degli uomini in tema di problemi dell'apparato riproduttivo: tante vanno regolarmente dal ginecologo, conoscono l'importanza degli screening con il **pap test**, si **sottopongono a ecografie e mammografie**.

Eppure molte donne non sono altrettanto attente quando si parla di piccoli disturbi che possono minare il benessere intimo o di sintomi e disagi come il dolore ai rapporti sessuali, per tante ancora difficili da discutere con il medico. Così, gli errori sono ancora troppi.



La Tentazione del Fai da Te

: Essendo abbastanza attente al proprio benessere, tutte si accorgono di segni insoliti come **perdite abbondanti dall'odore sgradevole, bruciore, prurito**.

Il guaio è che la tentazione del fai da te è fortissima:

una **crema antibiotica**, un **antifungino da banco** e molte pensano di poter risolvere il fastidio da sole senza andare dal ginecologo.

Sbagliato, come sottolinea Francesco De Seta della Clinica Ostetrica e Ginecologica dell'Ospedale materno-infantile Burlo Garofolo di Trieste:

«Appena hanno uno di questi sintomi, le donne pensano tutte che la colpa sia di un'infezione.

Non è detto, perché un buon 40% di casi dipende da irritazioni su base allergica o simili:

❖ **in queste situazioni applicare antibiotici o antifungini è un grosso errore.**

Le donne più “a rischio” sono quelle che hanno già avuto infezioni, come **candidosi o vaginiti batteriche**: molte si curano come hanno fatto in passato ma è stato dimostrato che nel 60% dei casi non è una strategia corretta perché il disturbo è diverso.

Morale, in caso di sintomi di qualunque genere è sempre meglio parlarne al ginecologo e nel frattempo, se proprio si vuole intervenire, usare solo farmaci da banco sintomatici, per es. per **alleviare il prurito**».

: Altro errore tipico e frequente dovuto alla scarsa consapevolezza di ciò che serve per mantenere un buon benessere intimo, **l'uso inappropriato e abbondante di lavande vaginali**:

Le Cattive Abitudini

❖ alla lunga possono essere irritanti, meglio utilizzarle solo quando serve dietro indicazione del medico.

Molte poi non sanno che i detergenti troppo profumati possono risultare aggressivi sulle mucose delicate dell'apparato genitale:

- *per evitare squilibri della flora batterica vaginale occorre scegliere saponi intimi con un pH acido, senza fragranze e ingredienti che possano risultare irritanti o allergizzanti.*

Attenzione poi alla moda, che può contribuire non poco ai fastidi:

- una **biancheria in materiale sintetico non traspirante, di colori forti o ricca di pizzi** può provocare bruciori e pruriti da irritazione locale e facilitare le infezioni, perché senza un'adeguata traspirazione si crea un ambiente caldo umido ideale per la proliferazione dei germi.

Infine, **attenzione alla dieta**: poche sanno che l'alimentazione incide non poco sul benessere intimo femminile e che per es. **troppi zuccheri favoriscono la Candida**.

«Recuperare una sana dieta mediterranea con molta frutta e verdura serve anche a mantenere in salute l'apparato genitale, prevenendo le infezioni e favorendo l'equilibrio della flora batterica vaginale, essenziale per un vero benessere», conclude il ginecologo. (*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 Santagada



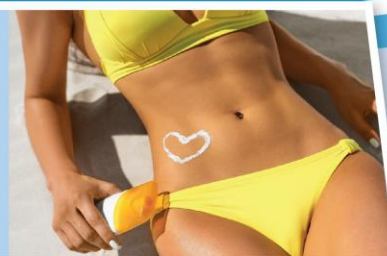
FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS



**Federfarma
Napoli**
Associazione Sindacale dei Titolari
di Farmacia della Provincia di Napoli
Presidente: Dott. Riccardo Maria Iorio

Estate, Sole e Buon Senso: il consiglio del Farmacista

Con l'arrivo della bella stagione esplode 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 sono stati distribuiti 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 (dal 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-scuri, 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 5515948 - Fax 081 5520991
www.ordinefarmacisti-napoli.it
info@ordinefarmacisti-napoli.it
ordine@on.it



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 Marone Sorbo

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 sole 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

Arossamenti 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 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.



ABCDE
Regola per la diagnosi precoce del Melanoma

A ASIMMETRIA La maggior parte dei melanomi ha forma irregolare: i nei benigni sono di solito circolari e simmetrici.	B BORDI FRASTAGLIATI A "forma geografica", i margini del melanoma nei bordi irregolari sono spesso molto irregolari e frastagliati. I nei benigni hanno bordi regolari.
C COLORE MULTIPLO (nero, bruno, rosso...) I nei benigni hanno un'unica tonalità di colore. Note alterazioni di colore e di zona sono spesso i primi segni del melanoma, mentre a volte che il tumore pigmentato possono comparire rosso, bianco e blu.	D 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.
E EVOLUZIONE DIMENSIONI, FORME E COLORE IN UN BREVE PERIODO DI TEMPO (6-8 MESI)	

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.



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.



Volantino informativo a cura dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Sezione dell'Ordine: Via Toledo, 1206 - Napoli
Tel. 081 5510648 - Fax 081 5520895
www.ordinefarmacistinapoli.it
info@ordinefarmacistinapoli.it - info@federfarma.it

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.LGS. 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)

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.LGS. N. 460 DEL 1997 FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212	FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA' FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)
FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	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) FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)
SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)
SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	

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.