



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Orzaiolo e Calazio, come distinguerli e trattarli
4. Cos'è l'anemia falciforme che dà ai globuli rossi la forma "a mezzaluna"
5. Perché i vaccinati positivi devono fare la quarantena? Quanto sono contagiosi per gli altri?



### Prevenzione e Salute

6. Quando la psoriasi colpisce le unghie
7. Acido folico o folati: conosci le differenze?

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna.**

## ORZAIOLO e CALAZIO, come distinguerli e trattarli

*Sono entrambe escrescenze che si formano sulla palpebra, o per via di un'infezione oppure per una cisti, e possono essere molto fastidiose.*



Sia l'**orzaiolo** che il **calazio** sono abbastanza semplici da riconoscere ma, a seconda della gravità, vanno trattati in modo molto specifico.

### Orzaiolo e calazio: quali differenze?

Mentre l'orzaiolo è spesso causato da un'infezione batterica da **stafilococco** (spesso si presenta in caso di blefarite, un'inflammatione cronica della palpebra), il calazio può dipendere sia da **predisposizione** costituzionale e dallo **stress**, sia da una **dieta** ricca di grassi o da patologie del tratto intestinale. Per distinguerli basterà una semplice visita oculistica.

### Trattamento farmacologico o chirurgico?

Orzaioli e calazi non andrebbero stimolati o toccati, né premuti nel tentativo di drenarli. Il consiglio dei medici è quello di **detergere** delicatamente la zona con soluzioni disinfettanti apposta per gli occhi e umettarli con soluzioni sterili, quindi fare impacchi caldo-umidi (soprattutto nel caso dei calazi) per aprire i dotti lacrimali occlusi e infiammati. Bene anche **evitare** completamente il trucco sugli occhi e le lenti a contatto.

Il rischio è di sviluppare **infezioni alla cornea**.

L'orzaiolo scompare di solito da solo, dopo qualche giorno. Per ridurre l'infezione altrimenti si può applicare un **antibiotico** locale, come l'**eritromicina**. Per il calazio la terapia prevede invece l'applicazione di **colliri specifici, antibiotici o a base cortisonica**, in modo da sgonfiare e favorire l'uscita del materiale purulento. Se la situazione è più compromessa si interviene **chirurgicamente**, rimuovendo la ghiandola che ha generato il calazio. (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE**

## Cos'è l'ANEMIA FALCIFORME che dà ai GLOBULI ROSSI la forma “a Mezzaluna”

*Le cellule che trasportano l'ossigeno diventano poco elastiche, assumono una forma caratteristica e tendono a «impilarsi» nei vasi più piccoli, rallentando il flusso ematico*

L'anemia falciforme sta varcando le frontiere e, sebbene in **Italia rientri tra le malattie rare** e in passato fosse endemica in Sicilia e Calabria, i casi stanno aumentando in relazione ai nuovi flussi migratori.

Molti degli individui colpiti provengono infatti da Paesi in cui **questa malattia genetica è ancora molto diffusa**, come l'Africa sub-sahariana, alcune zone del Medio Oriente e dell'India, l'Albania. In queste aree l'anemia falciforme ha infatti trovato terreno fertile per attecchire perché la presenza del gene mutato si è rivelata vantaggiosa, conferendo un certo grado di **protezione dalla malaria**.



### A che cosa è dovuta?

«L'anemia falciforme o drepanocitosi è **una malattia congenita che comporta un'alterazione qualitativa dell'emoglobina** —.

La sostituzione di un solo “mattoncino” (un singolo aminoacido) in una parte (*catena beta*) di questa proteina globulare dà vita alla cosiddetta **emoglobina S (HbS)**. Questa è insolubile e tende a **formare degli aggregati**, soprattutto quando la concentrazione di ossigeno scende sotto una certa soglia, cosa che fa sì che l'intero globulo rosso perda la sua elasticità, assumendo la **caratteristica forma a falce** che dà il nome alla malattia».

### Che cosa comporta questo cambio di forma?

«In condizioni di ridotta concentrazione di ossigeno, i globuli rossi che hanno assunto la forma di falce **tendono a impilarsi, rischiando di ostruire piccoli vasi**. Queste vaso-occlusioni innescano **crisi dolorose**, soprattutto nelle zone in cui la presenza di ossigeno è più bassa, per esempio gli arti. Le crisi vaso-occlusive sono tempo-dipendenti e possono interessare anche altri organi con il **rischio di manifestazioni acute gravi** come le sindromi polmonari acute o l'ictus. Per cercare di evitare questa evoluzione, **vanno prontamente riconosciute e trattate** nella prima mezzora dall'arrivo al triage del Pronto soccorso. L'anemia falciforme inoltre **determina uno stato infiammatorio cronico** che nel lungo termine può avere ripercussioni su altri organi come il fegato con cirrosi o il rene con insufficienza renale. Chi ne soffre, oltre a presentare anemia, ha anche una maggiore suscettibilità alle infezioni legata al cattivo funzionamento della milza».

### Come si può curare?

«Il trattamento mira innanzitutto a prevenire le infezioni con **vaccinazioni** e, nei primi anni di vita, con **profilassi antibiotiche**, nonché a prevenire o comunque trattare rapidamente le crisi vaso-occlusive. Il farmaco che si usa a scopo preventivo è l'**idrossiurea**, la quale, fra le altre azioni, aumenta la concentrazione di emoglobina fetale a scapito di quella alterata, ma non dà una copertura assoluta.

Di recente in Europa è stato approvato un nuovo farmaco, l'**anticorpo monoclonale CRIZANLIZUMAB**, che agisce inibendo i processi di adesione multicellulare, contrastando così l'infiammazione cronica e riducendo le crisi vaso-occlusive. Nelle forme più gravi si può ricorrere anche a cicli di trasfusioni o agli scambi eritrocitari, che rimuovono il sangue del paziente e lo sostituiscono con sangue sano.

Ad oggi, l'unico approccio potenzialmente curativo per l'anemia falciforme è il trapianto di midollo osseo»

**PREVENZIONE E SALUTE****QUANDO LA PSORIASI COLPISCE LE UNGHIE**

*Un disagio grave per i pazienti perché le mani sono una parte molto visibile. E un problema difficile da risolvere, spesso spia delle forme più gravi della malattia*

**Un nuovo trattamento per le unghie colpite da psoriasi potrebbe offrire ai pazienti un'alternativa efficace e con minori effetti collaterali.**

Lo sostengono studiosi americani in un studio da poco pubblicato sulla rivista *Journal of Drugs in Dermatology* che confrontano due differenti farmaci utili nel migliorare questo disturbo che peggiora significativamente la qualità di vita dei malati.

**Il disagio, anche grave, dei malati:**

«In un sondaggio condotto su oltre 1.700 malati di psoriasi, il 93% degli interpellati ritiene che la **psoriasi ungueale sia un importante handicap cosmetico**,

- *il 52% dice che provoca dolore*
- *il 58% ammette che causa problemi sul lavoro.*

E ad oggi non esiste un trattamento ideale in grado di risolvere il problema».

L'**onicopatia** va considerata con grande attenzione sia per l'impatto che ha sulla vita quotidiana di chi ne soffre, «*sia perché localizzazione ungueale può rappresentare un indice importante di gravità della malattia e un segno di aumentato rischio di coinvolgimento delle articolazioni*».

È stato infatti evidenziato che la maggior parte dei soggetti che presentano lesioni ungueali ha o avrà un interessamento articolare, ovvero una psoriasi artropatica».

**Le unghie, ad oggi, si curano così :**

Ad oggi la *psoriasi delle unghie resta un problema difficile da risolvere* «*che viene per lo più curato con i farmaci sistemici (come **metroxate** o **ciclosporina**) prescritti per la psoriasi in forma moderata o severa.*

Recenti studi, poi, indicano come con le **nuove terapie biologiche** si ottengano importanti miglioramenti, anche per le unghie».

Se invece il problema ungueale si presenta in pazienti in cui è indicato solo un trattamento locale possono essere utili preparati cheratolitici (eventualmente anche *ammorbidenti a base di urea o di acido salicilico*) che possano e rendere meno fastidiose le lesioni sia dal punto di vista sintomatologico che dal punto di vista psicologico.

Secondo gli esiti di questa piccola sperimentazione, che ha coinvolto solo 10 pazienti, una nuova **pomata a base di calcitriolo** (in pratica una forma attiva della vitamina D, già utilizzato per il trattamento topico della psoriasi e ben tollerato) **si è rivelata valida tanto quanto il betametasone dipropionato**, un corticosteroide tipicamente usato per curare la psoriasi ungueale.

I partecipanti hanno assunto le cure due volte al giorno per cinque mesi e sono poi stati tenuti sotto osservazione per altri 30 giorni.

«*Entrambi i rimedi migliorano l'ispessimento delle unghie.*

Ma i corticosteroidi possono avere conseguenze indesiderate sulle ossa e danneggiare soprattutto la falange distale, indebolendola.

Mentre il **calcitriolo** (viene comunemente utilizzato come terapia farmacologica in casi di ipocalcemia e osteoporosi) sembrerebbe un'alternativa ugualmente efficace e più sicura».

Il condizionale è d'obbligo, come sottolineano gli stessi autori, perché servono conferme su numeri più ampi di pazienti.

(Salute, Corriere)



**SCIENZA E SALUTE**

## Perché i vaccinati positivi devono fare la quarantena? Quanto sono contagiosi per gli altri?

*Il punto sugli studi e le regole con l'avanzata della variante Delta. L'infettività dipende dalla carica virale: essere completamente vaccinati la abbassa e ci rende meno contagiosi*

**Boris Johnson** è stato «costretto» all'isolamento proprio alla vigilia della fine di tutte le restrizioni in Inghilterra:

il primo ministro è stato infatti raggiunto dall'avviso di **obbligo di quarantena** a causa di una riunione avuta venerdì con il ministro della Sanità, **Sajid Javid**, risultato positivo al coronavirus pur essendo completamente vaccinato, come d'altronde lo è Boris Johnson.

In Gran Bretagna la quarantena scatta se si viene «segnalati» dalla app di tracciamento del Covid e attualmente oltre mezzo milione di cittadini comuni in tutta l'Inghilterra è costretto a isolarsi perché ha avuto contatti con persone contagiate.



### Ha senso isolarsi dopo un contatto a rischio per una persona completamente vaccinata?

«Non ha senso con le varianti precedenti, perché i vaccini proteggono anche dall'infezione. Con la variante **Delta il rischio di infettarsi è più alto**, tuttavia il virus si replica meno proprio perché c'è il vaccino, infatti le persone che si sono vaccinate o non sviluppano sintomi o fanno una forma lievissima di malattia, proprio perché hanno una bassa carica virale e quindi, nella stragrande maggioranza dei casi, sono anche non contagiose».

### Qual è l'orientamento rispetto alla quarantena in Usa ed Europa?

«I Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie Usa sono stati i primi a dire che le persone vaccinate non sarebbero state testate, non sarebbero andate in quarantena e potevano non usare la mascherina. In Europa la comunicazione non è stata così chiara e ogni Paese ha fatto da solo.

In Italia c'è ancora l'obbligo di quarantena, che però non è possibile pensare di mantenere nel tempo».

### C'è una differenza di rischio con chi avesse fatto solo una dose?

Ci sono dati da Israele che dicono che già una dose fa abbassare la carica virale: nei vaccinati positivi è stata misurata una riduzione fino a 4 volte (per le infezioni che si sono verificate 12-28 giorni dopo la prima dose). «Le cariche virali ridotte suggeriscono una minore infettività, però per prudenza, quando diciamo che non è necessario fare la quarantena, ci riferiamo a soggetti completamente vaccinati».

### Un vaccinato positivo quanto è contagioso per gli altri?

Ci sono una serie di studi che hanno analizzato la variante Alfa e hanno dimostrato che le possibilità che un vaccinato possa contagiare sono bassissime. Con la variante Delta non ci sono ancora dati pubblicati, ma sono in corso gli studi. Anthony Fauci, il consulente medico della Casa Bianca, ha dichiarato essere «un'ipotesi ragionevole» che le persone completamente vaccinate positive abbiano «molto meno» virus nelle vie aeree rispetto alle persone non vaccinate con infezioni asintomatiche. «Quello che vediamo è che le persone vaccinate non si infettano allo stesso modo e nella gran parte dei casi non hanno sintomi. Questo significa che la carica virale è bassa e hanno una possibilità inferiore di contagiare gli altri». La pecca di questo tipo di studi è che una persona vaccinata sarà testata molto meno e, se anche fosse positiva sarebbe facilmente asintomatica e quindi, ancora una volta, sottoposta meno a tamponi.

### Può dipendere anche dal tipo di vaccino con cui sono stato immunizzato?

«Sì, è possibile che ci siano dei vaccini che abbiano una maggiore capacità di offrire immunità neutralizzante nelle vie aeree e quindi di bloccare meglio la replicazione virale», osserva l'esperta.

(Salute, Corriere)

**SCIENZA E SALUTE**

## ACIDO FOLICO O FOLATI: CONOSCI LE DIFFERENZE?



Rientrano entrambi nella lista delle vitamine del gruppo B, anche note con il nome di **vitamina B9**. Mentre però i folati sono elementi biodisponibili e si trovano negli alimenti, l'acido folico è una molecola di sintesi presente nei supplementi vitaminici.

### Cos'è l'acido folico

L'**acido folico** è la forma più stabile e biologicamente attiva della vitamina B9, di cui l'organismo un maggior fabbisogno nella primissima fase della **gravidanza**, fin dal concepimento.

L'assunzione di acido folico prima del concepimento riduce fino al 70% il rischio che il feto sviluppi un difetto del tubo neurale.

Consolidate evidenze scientifiche hanno infatti dimostrato come la carenza di acido folico rappresenti uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo di **malformazioni congenite** e, in particolare, dei difetti del tubo neurale, come il mancato sviluppo del cervello o l'estroflazione del midollo spinale, conosciuta anche con il nome di **spina bifida**. Le donne in gravidanza hanno quindi maggiore bisogno di acido folico, che viene di solito prescritto sotto forma di integratori.

### I folati, come e dove trovarli?

I **folati** sono contenuti in abbondanza di alcuni cibi. Soprattutto nelle *verdure come carciofi, broccoli, asparagi, spinaci, lattuga e nei legumi, come fagioli e ceci*, ma anche e in alcuni frutti fra cui arance, fragole e frutta secca. I folati hanno però una **ridotta biodisponibilità**. Se consumate a temperatura ambiente, le verdure fresche possono perdere fino al 70% del loro contenuto in folati in tre giorni.

Nel processo di cottura si può perdere fino al 95%; per questo è indispensabile utilizzare supplementi di acido folico che, assorbito nell'intestino in misura quasi totale, assicurano il corretto fabbisogno.

### Prepararsi al concepimento con l'acido folico

Molte strutture embrionali, in particolare il tubo neurale, concludono il loro sviluppo nel primo mese di gestazione. Al fine di una efficace prevenzione è fondamentale che

❖ **la donna inizi ad assumere 0,4 mg al giorno di acido folico dal momento in cui sta pianificando la gravidanza.**

Secondo la "Raccomandazione ufficiale per la prevenzione dei difetti congeniti" occorre intervenire almeno **1 mese prima del concepimento** e per tutto il periodo in cui si sta cercando la gravidanza fino al 3° mese di gestazione. Per donne a rischio (che hanno avuto aborti pregressi, oppure soffrono di celiachia o malassorbimento) è raccomandata l'assunzione di un **dosaggio più alto**, pari a 4-5 mg al giorno.

Il livello di apporto massimo tollerabile di **1 mg al giorno di folati totali (folati naturali e acido folico)** è stato definito dallo *Scientific Committee della Commissione Europea*, sulla base del rischio di progressione dei sintomi neurologici causati dal mascheramento dei segni ematologici della carenza di vitamina B12.

### Supplementi di acido folico, cosa sapere. Quanto?

"Molti studi hanno confermato che una dose tra **400 e 800 mcg/die** previene i difetti del tubo neurale. Nessuno studio ha evidenziato che una dose superiore a 1 mg/die ne porta ad un'ulteriore riduzione. L'assunzione di una **dose maggiore fino a 4-5 mg/die** è consigliata solo in donne a rischio (con precedenti gravidanze con difetti del tubo neurale o aborti ripetuti, affette da diabete, celiachia o altre patologie da malassorbimento o che assumono farmaci antiepilettici o antagonisti dell'acido folico).

Quando?: *"ideale prendere l'acido folico per tutte le donne fertili o comunque quando si decide di cercare una gravidanza, in quanto la chiusura del tubo neurale avviene 6 settimane dopo l'impianto (tra il 17° ed il 29° giorno del concepimento)*. L'ideale è 2-3 mesi prima del concepimento. (*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".

## 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 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 (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 sei. 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**

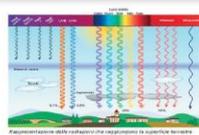
### I RAGGI UVA E UVB

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 NEVI**

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

**09 EVITARE DI UTILIZZARE LAMPADE ABBRONZANTI**

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



**10 TENERE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE**

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



**Volantino informativo a cura dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli**  
Sezione del Circolo "Vita Nuova" 1990 - Napoli  
Tel. 081 5510648 - Fax 081 5510649  
www.ordinefarmacistinapoli.it  
info@ordinefarmacistinapoli.it - ordini@dn.it

**Bisogna tenere presente che la "TRASGRESSIONE" anche di UNA SOLA delle suddette regole è sufficiente a generare processi infiammatori a livello cutaneo. Ovviamente la contemporanea trasgressione di più regole, determina l'amplificazione dei fenomeni infiammatori a carico della pelle.**



**Cari Colleghi,**

abbiamo sempre considerato che il ruolo della farmacia è fondamentale nella promozione della salute, nella prevenzione e nell'educazione sanitaria del cittadino; per svolgere tale ruolo occorre personale preparato e continuamente aggiornato nonché una grande attenzione ai bisogni del cittadino.

A tale proposito, al fine di sostenere e promuovere il ruolo del Farmacista come operatore sanitario attivo sul territorio, abbiamo organizzato una Campagna Informativa sul tema della prevenzione al Melanoma.

**“Estate, Sole e Buon Senso: il Consiglio del Farmacista”**

Pertanto, l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, in collaborazione con la Fondazione e con Federfarma Napoli, ha predisposto un volantino riguardante le **10 regole** per una efficace prevenzione.

Al fine di contribuire a prevenire tale patologia e considerato l'alto valore dell'iniziativa in termini di prevenzione, allo scopo di favorire la conoscenza su tale problematica, Ti invitiamo ad esporre la locandina allegata e distribuire i volantini affinché la cittadinanza sia informata su una problematica di così larga diffusione.

# Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di **NAPOLI**

*Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.*

**DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**



**COME DEVOLVERE:**

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:  
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

**3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212**

**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)**

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