



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2087

Mercoledì 21 Luglio 2021 – S. Lorenzo da B.

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. "Diverticoli, Caffè NO ma SÌ al Tè Verde" Vero o Falso



Prevenzione e Salute

4. I disturbi intestinali in vacanza
5. Ipertensione: 8 alimenti che aiutano ad abbassare la pressione
6. Dormire bene nonostante il caldo

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

"Nun vò correre e nun vò cammenà"

“DIVERTICOLI, Caffè NO ma SÌ al Tè Verde” Vero o Falso

Anche chi non soffre di diverticoli sa che l'alimentazione è importante per la salute dell'intestino e, per esempio, sanno che il caffè è irritante mentre il tè verde fa bene. Vero o Falso?

“Quando i diverticoli si infiammano e compare la diverticolite, sono dolori.

Chi soffre di diverticoli, infatti, conosce bene quel dolore al fianco sinistro e all'addome, i crampi, la pancia gonfia che rende tutto insopportabile.

In caso di diverticoli infiammati, curare l'alimentazione quotidiana è importante al fine di evitare cibi e bevande che infiammano i diverticoli:

- **caffè e tè**, e tra questo anche il tè verde così benefico per l'organismo perché ricco di antiossidanti, dovrebbero essere evitati perché tendono a irritare i diverticoli e a stimolarne l'infiammazione.

Una volta che è stata diagnosticata la presenza dei diverticoli, è possibile prevenirne l'infiammazione o l'infezione causate da stitichezza o ristagno di batteri nell'intestino. Si tratta di una **prevenzione secondaria**, cioè di una serie di accorgimenti che servono per prevenire il progredire dei sintomi e della malattia, e ridurre quindi il rischio di “risvegliare” i diverticoli.

La prevenzione dell'infiammazione passa attraverso **corretti stili di vita**:

- *in particolare alimentazione e attività fisica sono importanti per tenere sotto prevenzione l'infiammazione dei diverticoli.*

Pertanto è raccomandata una **dieta ricca di fibre** nella quantità di 20-35 g al giorno rispetto ai 15 g al giorno che solitamente introduciamo nella dieta occidentale; e poi, *cereali come orzo, farro, miglio e grano intero ma anche riso integrale e pasta integrale, verdure e ortaggi, frutta e legumi.*

L'**attività fisica** è importante almeno quanto l'alimentazione nel tenere sotto controllo il progredire della malattia e l'infiammazione dei diverticoli:

- non essendoci restrizioni sull'attività fisica che chi soffre di diverticolite può svolgere ogni tipo di attività fisica purché ci si muova.” (*Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

I DISTURBI INTESTINALI IN VACANZA

D'estate, specie quando si va in vacanza, i disturbi intestinali possono essere particolarmente comuni: l'alimentazione spesso non proprio corretta, gli aperitivi, i pranzi e cene abbondanti, magari al ristorante, non sempre consentono di mantenere un atteggiamento alimentare sano.

Quali sono i **disturbi più comuni** che riguardano l'**apparato gastrointestinale in estate**? E come comportarsi?

Ne parliamo con il dottor [Alessandro Fugazza](#), gastroenterologo di Humanitas.

Gonfiore

Spesso, dopo un pasto, si ha la sensazione di avere un palloncino nella pancia con tensione a livello dell'addome:

- questa sensazione è dovuta all'**accumulo di aria** nell'intestino.

La prima cosa da fare, in caso di gonfiore, è **ridurre gli alimenti che fermentano** o che possono aumentare il disturbo, per es.:

❖ *legumi; pizza; bibite gassate.*

Nel caso il disturbo sia particolarmente fastidioso o difficile da gestire, si può ricorrere a **farmaci da banco antispastici**, in grado di regolare la muscolatura delle pareti dell'intestino. Un ulteriore aiuto è dato da rimedi naturali come il sorseggiare tisane a base di finocchio, zenzero e cannella, oppure dagli antimeteoritici a base di simeticone.

Stitichezza

In vacanza le buone regole alimentari spesso vengono trascurate, ed è comune dimenticarsi di frutta e verdura, in virtù di cibi ricchi di grassi e carboidrati, come fritti, pane, pizza, panini.

L'intestino potrebbe risentirne causando diversi problemi. La **stitichezza** è uno dei più comuni.

Oltre a riprendere il prima possibile delle abitudini alimentari più sane, cercando di **reintrodurre frutta e verdura con regolarità**, possiamo inserire una maggiore quantità di acqua, ottima per ripristinare il corretto transito intestinale, insieme a prugne secche o altri alimenti particolarmente ricchi di fibre.

È possibile chiedere consiglio al farmacista e optare per **lassativi** o **probiotici**, microrganismi vivi che mantengono in equilibrio dell'intestino pigro, o nel caso nessuno di questi consigli risolva il problema è necessario chiedere un consulto allo specialista.

Diarrea: La **diarrea in vacanza** ha diverse cause: dai cibi mal conservati, all'assunzione di bevande troppo fredde, a sbalzi di temperatura tra l'interno dei locali con aria climatizzata e l'esterno.

In caso di **attacchi acuti**, è il caso di optare per **farmaci a base di Loperamide**; se è sporadica, meglio optare per **medicinali astringenti**, anche a base di estratti vegetali come limone e passiflora, da associare a fermenti lattici e integratori di potassio e magnesio, per reintegrare liquidi e sali minerali persi.

Cattiva digestione

La **cattiva digestione** è la conseguenza naturale dell'assunzione di pasti abbondanti e consumati in fretta. Per contrastarla, è bene **non eccedere con fritti**, salumi e cibi grassi a tavola, che possono peggiorare i sintomi. Se ciò non è fattibile, si può cercare di limitare le porzioni.

Anche la **postura** ha un suo ruolo nella digestione: tenere la schiena dritta è fondamentale per non comprimere il diaframma, che premendo su stomaco e polmoni potrebbe compromettere la corretta funzione dell'apparato digerente.

Dopo un pasto molto abbondante, comunque, si può scegliere una **tisana digestiva**, meglio se tiepida, e cercare di tenersi leggeri nel pasto successivo.



Reflusso gastroesofageo

Il **reflusso gastroesofageo** provoca bruciore dietro lo sterno e rigurgito acido in bocca, ed è dovuto alla presenza di acido nell'esofago.

Il reflusso può essere legato a fattori anatomici come ernia iatale o a un'alterata funzionalità del cardias, la valvola che separa l'esofago dallo stomaco.

Chi ne soffre dovrebbe **evitare cibi troppo acidi**, come *bevande gassate, vino, pomodori, cioccolato, caffè, menta, agrumi*. Il **farmacista** potrebbe anche proporre farmaci contro l'acidità, o alginati per attenuare i sintomi e neutralizzare l'acido.

Se il disturbo persiste però, è necessario chiedere un consulto allo specialista. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

IPERTENSIONE: 8 alimenti che aiutano ad abbassare la pressione

In Italia l'ipertensione arteriosa è un problema che colpisce in media il 33% degli uomini e il 31% delle donne.

Si tratta di un disturbo da non sottovalutare: se la pressione sanguigna rimane alta per un lungo periodo di tempo, costantemente superiore a 130/80 mm/Hg, può aumentare il rischio di esiti negativi per la salute come infarto, ictus.

Per abbassare la pressione sanguigna sono molti gli accorgimenti che possiamo effettuare: non fumare, fare un'attività fisica regolare, e mantenere un peso corporeo adeguato, optando per un'alimentazione sana e corretta.

Ne parliamo con la dottoressa [Elisabetta Macorsini](#), biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini e di Humanitas Medical Care di Monza e Arese.

La dieta DASH

La dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) è un modello alimentare pensato per aiutare molte persone ad abbassare la pressione sanguigna e include regole come:

- **Evitare cibi fritti**
- **Mangiare molta verdura**, frutta e latticini a basso contenuto di grassi
- Preferire gli alimenti ricchi di **potassio, magnesio e calcio**
- Includere quantità moderate di **cereali integrali**, pesce, pollame e noci nella dieta
- **Limitare gli alimenti ad alto contenuto di grassi saturi**, come carni grasse, latticini interi e oli tropicali come cocco, palmisti e oli di palma
- **Limitare l'assunzione di sale** fino a 2.300 milligrammi al giorno
- Limitare le bevande e i dolci zuccherati.

8 cibi che aiutano ad abbassare la pressione sanguigna

Ecco 8 alimenti che seguono le linee guida della dieta DASH e possono aiutare ad abbassare la pressione sanguigna.

Mirtilli

Fra i benefici derivanti dal consumo di **mirtilli**, quelli a livello della salute cardiovascolare hanno ricevuto una particolare attenzione da parte dei ricercatori, che sono riusciti a raccogliere diverse prove dei loro **effetti positivi su cuore e arterie**.

Mangiati da soli, utilizzati per preparare frullati o accompagnati con lo yogurt, i mirtilli freschi mantengono intatte le loro proprietà grazie alla presenza di flavonoidi antociani, utili per **ridurre il rischio di ipertensione**.



Noci

Le **noci** hanno un ruolo importante nella gestione della pressione sanguigna diastolica, che rallenta la progressione verso l'insufficienza cardiaca. Inoltre, inserire noci in una dieta a basso contenuto di grassi saturi può anche aiutare ad abbassare la pressione sanguigna centrale.

Le noci possono essere mangiate come **snack di metà mattina o di metà pomeriggio**, ma anche utilizzate all'interno dei piatti, magari per dare una consistenza croccante a insalate, pasta o secondi.

Essendo alimenti particolarmente calorici e ricchi di grassi insaturi, generalmente è bene non esagerare: 3-5 noci al giorno sono più che sufficienti.

Succo d'arancia al 100%

Il succo d'arancia al 100%, senza quindi l'aggiunta di zuccheri, coloranti artificiali o additivi, è incluso nella dieta DASH perché contiene forti quantità di esperidina, un flavonoide tipico degli agrumi, che può aiutare a ridurre la pressione sanguigna nelle persone con ipertensione.

Anguria

Ricca di **potassio, l-citrullina e licopene**, l'anguria è un ottimo alimento che consente di preservare la salute del cuore. In effetti, **il consumo di anguria** è stato specificamente collegato a una diminuzione della pressione sanguigna sia sistolica, sia diastolica.

Pesce azzurro, salmone, trota

I pesci grassi come il salmone e la trota, ma anche il pesce azzurro tipico del mar Mediterraneo (il **pesce spada, le sardine, le acciughe, il merluzzo, lo sgombro, l'aringa**) sono un'ottima fonte di acidi grassi omega-3, che possono svolgere un ruolo nel ridurre i livelli di pressione sanguigna.

Inserire a settimana almeno due porzioni a base di pesce è fondamentale per mantenere sotto controllo la pressione sanguigna, e ridurre il rischio di esiti cardiaci negativi.

Lenticchie

Le **proprietà nutrizionali delle lenticchie** sono tante e importanti: contengono gli isoflavoni, composti dalle proprietà antiossidanti, utili contro i *radicali liberi*, **Tiamina (vitamina B1)** che favorisce la memoria e la concentrazione, la vitamina B3 (o vitamina PP), che aiuta l'organismo a gestire in modo ottimale l'energia e a ridurre i trigliceridi nel sangue, grandi quantità di fibre, ottime per favorire il transito intestinale. Oltre a tutto ciò, le lenticchie sono anche **ricche di potassio e magnesio**, fondamentali per la salute del cuore, e in grado di contribuire all'abbassamento della pressione sistolica.

Yogurt

I latticini come lo yogurt sono ricchi di nutrienti chiave come potassio e calcio che supportano la salute del cuore. In particolare, lo yogurt reintegra la flora batterica che contribuisce al controllo della **pressione sanguigna**.

Quando si sceglie lo yogurt, sarebbe meglio optare per prodotti che **non contengano zuccheri aggiunti**: piuttosto, si può abbinare lo yogurt a cereali integrali o a un po' di frutta fresca.

Curcuma

La curcuma, se consumata nelle giuste quantità e per un certo periodo di tempo, può essere utile a mantenere la pressione sanguigna sotto controllo.

La curcuma un **sapore** amarognolo, molto aromatico, con qualche sentore di zenzero, e possiamo aggiungerla alle zuppe, ai secondi di carne, pesce o verdure, ma anche sorseggiarla nel tè.

(*Salute, Humanitas*)

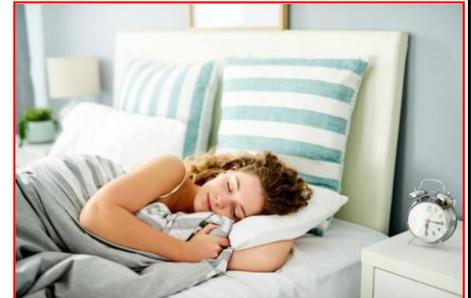
PREVENZIONE E SALUTE

DORMIRE BENE NONOSTANTE IL CALDO

Spesso d'estate, con l'aumento delle temperature, l'allungarsi delle giornate, la presenza di insetti come le zanzare, una maggior esposizione ai rumori per via delle finestre lasciate aperte nelle ore notturne, si fa fatica a dormire bene.

Il sonno però ha un impatto fondamentale sulla salute e sulla qualità della nostra vita. **Dormire a sufficienza e bene è importante per la salute fisica e mentale**, influenza la produttività, la capacità decisionale e l'umore. Dormire con l'aria condizionata può essere di aiuto, oppure andrebbe evitato? Come possiamo **dormire bene nonostante il caldo**?

Sonno e caldo: alcuni consigli utili



In estate, così come in tutte le stagioni, vale la regola che un buon sonno risiede fondamentalmente in un corretto stile di vita. La regola per cui **il segreto di un buon sonno risiede in un corretto stile di vita** vale tutto l'anno ma a maggior ragione d'estate, quando il rischio di non dormire bene è maggiore, per il caldo, ma anche per via – soprattutto durante le vacanze – del cambiamento dei ritmi e della routine.

Alcuni accorgimenti possono contribuire ad arrivare all'addormentamento in maniera migliore:

- Soprattutto d'estate, **una cena leggera** aiuta a non andare a letto accaldati. Evitare cibi pesanti impedirà allo stomaco di affaticarsi e di produrre più calore del necessario: pochi grassi come *formaggi stagionati, insaccati e carni grasse*.
- Aiutano invece a dormire meglio la frutta e in particolare *banane, mele, pesche, albicocche, frutta secca, il riso integrale, le verdure a foglia larga come cavoli, radicchio e verze, il pesce e il tacchino che sono tutti alimenti ricchi di triptofano, sali minerali e vitamine (A, D, B1)*.
- In secondo luogo, **bere molto** permette di reintegrare i liquidi persi con la sudorazione e rinfrescare l'organismo. Attenzione, però, a cosa bere: l'acqua va benissimo, ma gli alcolici non rinfrescano affatto, né tantomeno reintegrano i liquidi. Da evitare in serata anche la caffeina, il fumo, le bevande energetiche e il cioccolato.
- Un altro metodo utile per abbassare un po' la temperatura corporea potrebbe essere quello di fare una **doccia tiepida o fresca** prima di andare a dormire.
- Può essere di aiuto usare **lenzuola di cotone** o lino, così come indossare un **pigiama comodo e degli stessi tessuti**, evitando quelli sintetici. Un errore da evitare è di dormire svestiti perché nelle prime ore del mattino si rischia di sentire freddo e di risvegliarsi.
- Cercare di **rilassarsi il più possibile** e, se lo spazio lo consente, aprire gambe e braccia per disperdere maggiormente il calore corporeo.

In generale, per **dormire bene** è poi **importante**:

- *Cercare di avere un ritmo regolare, andando a dormire e svegliandosi sempre alla stessa ora.*
- *Non superare i 45 min. di sonno giornaliero, per chi è abituato a prendersi un momento di riposo.*
- *Non fare attività fisica prima di dormire.*
- Utilizzare un letto comodo, assicurarsi che la stanza sia ben ventilata e che la temperatura sia adeguata. es., può essere utile chiudere persiane, tapparelle e finestre di giorno.
- *Assicurarsi un ambiente il più possibile buio e silenzioso.*
- *Evitare di utilizzare pc, smartphone e tablet una volta a letto perché emettono luci che possono interferire con l'addormentamento, ritardandolo.*

Di notte, aria condizionata accesa o spenta?: Il clima ideale in camera da letto si può raggiungere con il condizionatore in modalità "deumidificatore" o con un ventilatore. La temperatura ideale in stanza deve andare dai 20° ai 21°C. (*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 sono stati distribuiti a tutte le farmacie di NAPOLI e PROVINCIA.

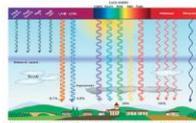
TUTTO PARTE DAL FOTOTIPO

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.

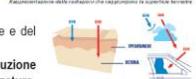
- ❖ Fototipo 1. **Capelli biondo-rossi, occhi chiari, pelle molto chiara con lentiggini**
Eritema: sempre presente; ci si abbronzava raramente
- ❖ Fototipo 2. **Capelli biondi o castano chiari, pelle chiara spesso con lentiggini**
Presenza abituale di eritema; ci si abbronzava qualche volta
- ❖ Fototipo 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 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.ordinefarmacistiprovincia.napoli.it
info@ordinefarmacistiprovincia.napoli.it
ordine@dnf.it



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI
Presidente: Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli - ETS



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

10 REGOLE D'ORO PER LA SALUTE DELLA TUA PELLE

Prevenire il Melanoma

01 USARE SEMPRE LA CREMA SOLARE

Prima di esporsi al sole, sia in estate che in inverno, è buona norma utilizzare sempre una crema protettiva con un adeguato fattore protettivo.



02 NON ESPORSI AL SOLE DURANTE LE ORE PIÙ CALDE

Durante le ore centrali della giornata esporsi al sole aumenta il rischio di sviluppare il melanoma. Nessun solare garantisce, inoltre, una protezione totale. Dalle 12,00 alle 16,00 è bene, dunque, evitare l'esposizione diretta ai raggi solari.



03 FARE ATTENZIONE ALL'ESPOSIZIONE AI RAGGI SOLARI IN INVERNO

Neve e ghiacci riflettono fino all'80% della luce solare che si aggiunge alle radiazioni dirette. In montagna, inoltre, i raggi UV aumentano la loro intensità. Occorre osservare, quindi, anche d'inverno, le stesse precauzioni estive se ci si espone ai raggi solari.



04 UTILIZZARE SEMPRE GLI OCCHIALI DA SOLE

Proteggere gli occhi con appositi occhiali dotati di lenti scure è una semplice azione utile a prevenire la formazione del melanoma.



05 NON ESPORSI AL SOLE SE LA PELLE È GIÀ IRRITATA

Arrossamenti ed irritazioni indotte dagli ultravioletti possono facilitare l'insorgere dei tumori della cute (incluso il melanoma) in quanto rappresentano la spia di un danno ricevuto dal DNA delle cellule dell'epidermide.





FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli - ETS

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI
Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

06 ATTENZIONE ALLE MACCHIE PRESENTI SULLA PELLE

L'assunzione di alcuni farmaci, come antidepressivi, antinfiammatori e antibiotici, o l'utilizzo di alcuni cosmetici è legata a fenomeni di iper-pigmentazione, vale a dire alla comparsa di macchie cutanee. Qualora si manifestassero tali fenomeni è bene non esporsi al sole o comunque consultare il proprio medico o farmacista.



07 NON ESPORRE I BAMBINI AL SOLE

Per i bambini l'esposizione diretta alla luce del sole è assolutamente vietata. Per le età successive è consigliabile limitarla alle prime ore del mattino o a quelle del tardo pomeriggio, avendo cura di proteggere i piccoli sempre con indumenti adeguati e in particolare cappellini.



08 TENERE SEMPRE SOTTO CONTROLLO I NEI

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

ABCDE
Regola per la diagnosi precoce del Melanoma

<p>A ASIMMETRIA La maggior parte dei melanomi ha forma irregolare: i nei benigni sono di solito circolari e tondeggianti.</p> 	<p>B BORDI FRASTAGLIATI A "carta geografica" i margini dei melanomi in fase iniziale sono spesso molto irregolari e frastagliati. I nei benigni hanno bordi regolari.</p> 
<p>C COLORE MULTIPLO (neri, bruno, rosso...) I nei benigni hanno un'unica tonalità di colore. Note alterazioni di numero e di nero sono spesso il primo segno del melanoma, ma è anche il fenomeno paragonabile possono comparire rosso, bianco e blu.</p> 	<p>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.</p> 
<p>E EVOLUZIONE DIMENSIONI, FORME E COLORE IN UN BREVE PERIODO DI TEMPO (6-8 MESI)</p> 	

09 EVITARE DI UTILIZZARE LAMPADE ABBRONZANTI

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



10 TENERE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Per ridurre i rischi derivanti dall'esposizione al sole è bene consumare frutta e verdure ricche di betacarotene, che stimola la produzione di melamina 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>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.