



# farmaDAY



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

Anno X – Numero 2093

Giovedì 29 Luglio 2021 – S. Marta

## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Diabete, quali verdure mangiare?
4. Insetti o meduse, ecco come risolvere il problema



#### Prevenzione e Salute

5. Proteggere gli occhi in estate: attenzione a sole, vento e sabbia
6. camminare e andare in bicicletta: i benefici per il cuore
7. Salute orale: il ruolo dell'alimentazione.

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

www.guaccl.it

## Proverbio di oggi.....

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

# DIABETE, QUALI VERDURE MANGIARE?

*Dolci e cibi particolarmente carichi di carboidrati facilmente assimilabili, come il pane bianco, non sono gli unici alimenti cui fare attenzione quando si soffre di diabete: anche alcune verdure dovrebbero essere consumate con moderazione.*

Il problema è sempre la **glicemia**, cioè la concentrazione degli zuccheri nel sangue tipicamente alterata in questa patologia. Anche le verdure, infatti, possono farla aumentare piuttosto velocemente, provocando così rapidi (e pericolosi) aumenti della concentrazione ematica di glucosio.

Il consumo di altre verdure può invece aiutare a limitare i picchi glicemici. Ad entrare in gioco sono diverse caratteristiche, in particolare:

- ❖ **l'indice glicemico**: è un parametro utilizzato per stimare la rapidità con la quale la glicemia aumenta dopo il consumo di un alimento;
- ❖ i **nitrati**: noti perlopiù come conservanti, possono essere presenti anche naturalmente nel cibo. Quelli delle verdure possono aiutare a ridurre la pressione del sangue e a migliorare la circolazione, contribuendo così a mantenere una buona salute anche quando si soffre di diabete;
- ❖ il **contenuto proteico**: le proteine esercitano un effetto saziante, riducendo così quella tendenza a mangiare in continuazione durante la giornata deleterio anche per chi convive di diabete;
- ❖ le **fibre**: aiutano a controllare l'assorbimento degli zuccheri nel sangue, e non solo. Possono aiutare anche a regolare l'assorbimento del colesterolo, a ridurre la pressione del sangue, a combattere la costipazione e, come le proteine, ad aumentare la sazietà – tutti effetti positivi anche in caso di diabete. (*Salute, Sole 24Ore*)



Fra le verdure caratterizzate da un basso indice glicemico sono inclusi **broccoli, cavalfiori, carciofi, asparagi, melanzane, peperoni, spinaci e sedano**

**PREVENZIONE E SALUTE**

# PROTEGGERE GLI OCCHI IN ESTATE: ATTENZIONE A SOLE, VENTO E SABBIA

*Quando parliamo della **salute degli occhi in estate**, viene naturale pensare immediatamente al rischio causato dai raggi ultravioletti, in caso non si indossino protezioni adeguate.*

I raggi solari, però, non sono l'unica insidia.

## Proteggere gli occhi da vento e sabbia

Oltre ai raggi UV, anche **vento e sabbia possono provocare problematiche agli occhi e alla vista**. Per esempio, un semplice granellino di sabbia o di polvere che entra nell'occhio può provocare un'infezione.

Il primo segno di infiammazione è l'arrossamento della cornea, la membrana trasparente che ricopre iride e pupilla, a cui spesso si accompagnano la sensazione di occhio secco, bruciore e lacrimazione.

## L'iperemia congiuntivale

L'iperemia congiuntivale è l'**arrossamento di uno o entrambi gli occhi**, e può essere la conseguenza diretta di una lesione da corpo estraneo provocata da sabbia, polvere, terriccio. A volte siamo noi stessi a trasportare il corpo estraneo negli occhi, magari sfregandoli con le mani sporche o comunque non lavate. A seguito dell'infiammazione e dell'irritazione, l'occhio risponde dilatando i vasi sanguigni e tende a **espellere spontaneamente il corpo estraneo** attraverso il film lacrimale.

Tuttavia, il loro passaggio può essere fastidioso, specie se i corpi estranei rimangono intrappolati al di sotto della palpebra superiore, sulla cornea. In questi casi possono lasciare un'abrasione.

La seconda reazione spontanea degli occhi per espellere il corpo estraneo è l'**ammiccamento, ovvero il battito delle palpebre**, ma che può peggiorare la situazione e lasciare lesioni cornea.

Sottovalutare le **manifestazioni iniziali dell'infiammazione** può portare a danni e patologie oculari, anche di grave entità.

## Corpo estraneo negli occhi: cosa fare?

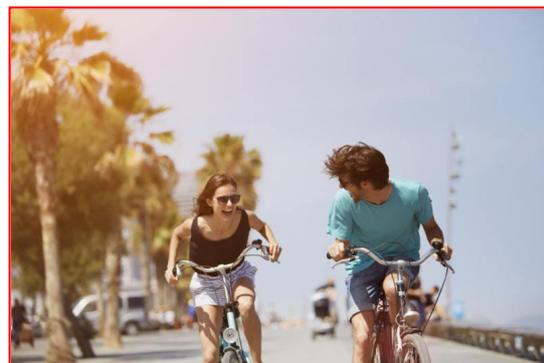
Per evitare di peggiorare la situazione, in attesa della diagnosi, è molto importante sapere cosa fare:

- *non toccare o strofinare l'occhio con le mani*
- *non indossare le lenti a contatto*
- *in spiaggia o piscina evitare di sciacquare gli occhi con acqua salata o con il cloro*
- *lavarsi le mani*
- *detergere con delicatezza la zona intorno all'occhio con salviette oculari disinfettanti*
- *se non si hanno a disposizione le salviette disinfettanti, risciacquare gli occhi con acqua dolce.*

Spesso il bruciore e l'**irritazione tendono a scomparire** in poche ore ma, in caso i sintomi persistano, si possono alleviare con colliri a base di **acido ialuronico e aminoacidi**, che hanno un'azione lubrificante e nutriente della cornea. Le abrasioni corneali da polvere o sabbia in genere, guariscono da sole in pochi giorni, ma è necessario non indossare, fino alla completa guarigione, **le lenti a contatto**.

## Corpo estraneo negli occhi: quando rivolgersi all'oculista?

Se il corpo estraneo esce spontaneamente, ma l'**occhio continua ad essere arrossato**, magari con bruciore, lacrimazione e secrezioni, l'occhio potrebbe avere una congiuntivite batterica. In questo caso occorre rivolgersi all'oculista entro 1-2 giorni per iniziare la terapia adeguata che sarà **diversa in base del microrganismo che ha causato l'infezione**. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# CAMMINARE E ANDARE IN BICICLETTA: I BENEFICI PER IL CUORE

*Prendere l'abitudine di muoversi in città a piedi o a bordo di una bicicletta durante gli spostamenti quotidiani rappresenta un aiuto nel contrastare l'insorgenza delle patologie cardiovascolari.*

Abbiamo parlato di quali sono i comportamenti da osservare per mantenere un cuore in forma con il **dottor [Alberto Cremonesi](#)**, responsabile della Cardiologia e direttore del Dipartimento Cardiovascolare di Humanitas Gavazzeni che presta la sua attività anche all'interno di Humanitas Medical Care a Bergamo.

## **I benefici di camminare e pedalare**

**Camminare con un passo veloce per almeno trenta minuti**

**al giorno** può essere d'aiuto per irrobustire la cassa toracica e migliorare la ventilazione polmonare, risultando di conseguenza un'attività benefica per la salute del cuore. Non mancano poi i vantaggi sulla sfera psicologica, in quanto **il camminare esercita un effetto de-stressante capace di alleviare anche gli stati di ansia.**

Pedalare invece è **un'attività rafforzativa per i muscoli di tutto il corpo**, compresa la muscolatura del cuore. Il tipo di movimento richiesto dalla pedalata favorisce anche **la circolazione del sangue**, risultando in un abbassamento della pressione. Anche in questo caso non mancano inoltre benefici per chi soffre di stress e ansia.

In generale praticare movimento tutti i giorni è utile per evitare alcune delle condizioni che influenzano negativamente la circolazione e la salute del cuore. Parliamo nello specifico di **sedentarietà, sovrappeso, pressione e colesterolo alti, diabete**. L'attività motoria è anche importante per contrastare problematiche più serie come l'insorgere di ictus, infarti e aterosclerosi.

## **Quando rivolgersi al medico?**

Per chi ha delle patologie particolari, ma anche prima di cominciare a dedicarsi ex novo all'attività fisica o dopo un lungo periodo di pausa, è bene **consultare il proprio medico**, che in base al quadro clinico saprà indicare **come avvicinarsi all'attività fisica in sicurezza**. In particolare chi si è ammalato di COVID-19 dovrebbe riprendere a muoversi in modo graduale, astenendosi fino alla completa ripresa da sforzi intensi e prolungati.

## **L'uso del cardiofrequenzimetro**

In generale quando si fa attività fisica è utile **fare uso di un cardiofrequenzimetro**, perché consultando lo strumento è possibile capire se lo sforzo è adatto alla nostra preparazione o se il cuore in quel momento è sottoposto a un livello di fatica troppo elevato. Esistono inoltre dei cardiofrequenzimetri particolarmente avanzati, che possono **eseguire degli elettrocardiogrammi durante l'attività fisica** e inviare il risultato direttamente al medico, che può così tenere monitorata la salute del cuore del paziente. Si tratta quindi di un valido aiuto per i pazienti con patologie cardiologiche e per gli specialisti che li hanno in cura, e che sarà sempre più utilizzato nel futuro. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# SALUTE ORALE: il RUOLO dell'ALIMENTAZIONE

*Una corretta igiene orale non è l'unico passo da compiere per garantire la salute della propria bocca: anche l'alimentazione, infatti, gioca un ruolo fondamentale nel prevenire e ridimensionare eventuali problematiche dentali.*

Ne parliamo con gli specialisti del [Dental Center di Humanitas Rozzano](#).

## Salute orale e alimentazione

Per avere cura della salute orale, sappiamo che è necessario lavare i denti almeno due volte al giorno, passare il filo interdentale, utilizzare il collutorio e prenotare delle visite di controllo periodiche dal dentista.

Seguire una corretta alimentazione, che fornisca i nutrienti necessari per godere di una buona salute generale, ha un ruolo importante anche nella salute orale. Vediamo quindi alcuni **alimenti particolarmente indicati per un sorriso più sano**.

### Il calcio

Esattamente come le ossa, **i denti sono costituiti prevalentemente da calcio**. È quindi importante assumerlo consumando il latte, che abbassa i livelli di acidi in bocca, e che aiuta a combattere le carie e ridurre le possibilità di sviluppare malattie gengivali. Anche i suoi derivati possono andare bene: il formaggio, ad esempio, è ricco di calcio e fosfati e contiene caseina che fortifica lo smalto dei denti.

### Frutta e verdura

Frutta e verdura croccanti come sedano, carote, pere e mele fungono da detergenti naturali per i denti. Oltre a contenere molti nutrienti ottimi per la salute orale – e non solo –, le trame fibrose e croccanti favoriscono l'uso della dentatura e aiutano a pulire la superficie dei denti. Frutta e verdura, poi, contengono grandi quantità di acqua che stimola il flusso di saliva e aiuta a lavare via i batteri e i residui di cibo.

### Carne e pesce

Anche **la carne e il pesce grasso** sono ricchi di vitamine e sostanze nutritive che aiutano a mantenere una buona igiene orale.

La carne richiede una masticazione più lenta, che aiuta a produrre saliva, utile a lavare via i batteri e i residui di cibo che favoriscono le carie.

I pesci grassi, come il tonno o il salmone, contengono fosforo, un minerale che aiuta a proteggere lo smalto dei denti.

### Pasta, pane, cereali integrali

È importante integrare nella dieta **prodotti integrali ricchi di nutrienti che aiutano a mantenere denti e gengive sani**. Ottimi quindi pane, pasta, cereali integrali, da assumere a ogni pasto.

I carboidrati semplici, infatti, lasciano residui sui denti e favoriscono la proliferazione di batteri.

### L'acqua è meglio di qualsiasi bibita

Per rimanere idratati è consigliato prediligere l'acqua al posto di eventuali bevande gassate o alcolici. L'acqua, infatti, **mantiene alti i livelli di saliva** e aiuta a lavare via i residui di cibo dalla bocca. Per un sorriso in salute è importante limitare le bibite gassate e le bevande sportive, poiché contengono un alto contenuto di zuccheri. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# INSETTI O MEDUSE, ECCO COME RISOLVERE IL PROBLEMA

*Preparare la valigia e prendere le ultime cose, basta questo per iniziare le tanto attese vacanze? In realtà manca la cosa più importante: la capacità di gestire al meglio punture di insetti o bruciature da medusa.*

E non è esattamente un dettaglio.

Paolo Maurizio Soave, esperto del Centro Antiveneni del Policlinico Ircs Agostino Gemelli di Roma, spiega infatti che pizzichi e morsi di insetti e pesci sono episodi molto più frequenti in estate che in altre stagioni.

E tra i problemi che affrontiamo più spesso, in questi casi, è la non corretta gestione degli avvelenamenti.

## AL MARE

Per quanto riguarda la puntura di animali marini come **meduse e tracine**, spiega l'esperto,

- «evitare i rimedi tradizionali come ammoniaca e urina:
- **basta immergere parte colpita in acqua calda o sabbia calda, perché il veleno viene disattivato dal calore.**
- In seguito vanno bene **pomate cortisoniche**, ricordandosi che, una volta stese, la pelle non va esposta al sole perché può macchiarsi.

Nel caso della **MEDUSA**, inoltre,

- **strofinare il sito colpito con un pezzo di plastica rigida per portare via le vescicole dei tentacoli che rimangono attaccate».**

## IN MONTAGNA

**Ragni e scorpioni** in Italia non sono molto pericolosi, mentre soprattutto in campagna e montagna, l'estate è "funestata" da **api e vespe** attratte da cibo e bibite.

«Le punture di questi insetti però, a parte gonfiore e dolore non costituiscono un reale rischio.

Se presente, bisogna

- ❖ *cercare di estrarre il pungiglione senza spezzarlo,*
- ❖ *quindi impacchi di acqua fredda o ghiaccio contro il gonfiore*
- ❖ *e trattamenti locali a base di pomate cortisoniche e antistaminiche.*

Nei rarissimi casi di reazione allergica, che si manifesta con difficoltà respiratorie, contattare subito un medico per la **somministrazione di adrenalina».**

## LA VIPERA

La vipera è l'unico serpente pericoloso che abbiamo in Italia e chi viene morso va portato il prima possibile al pronto soccorso. «Sul **sito del morso, il veleno provoca dolore e gonfiore** ma attraverso i dotti linfatici può muoversi dal sito di iniezione e causare una reazione sistemica.

Solo in questo caso, va somministrato siero antivipera ma, poiché può creare **shock anafilattico**, va somministrato solo in situazioni in cui si possono gestire eventuali reazioni avverse.

In attesa dei soccorsi, – conclude – si può fare un bendaggio con garze elastiche per comprimere in maniera blanda il luogo del morso e limitare il passaggio del veleno attraverso i vasi linfatici»

(Salute, PreSA)



# 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.

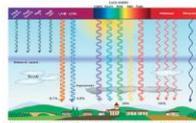
### TUTTO PARTE DAL FOTOTIPO

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 seni. La protezione va rimessa dopo due ore, e sempre dopo un bagno.

- ❖ Fototipo 1. **Capelli biondo-rossi, occhi chiari, pelle molto chiara con lentiggini**  
Eritema: sempre presente; ci si abbronzava raramente
- ❖ Fototipo 2. **Capelli biondi o castano chiari, pelle chiara spesso con lentiggini**  
Presenza abituale di eritema; ci si abbronzava qualche volta
- ❖ Fototipo 3. **Capelli castani, occhi chiari o scuri, pelle bruno-chiara**  
Presenza di eritema qualche volta; ci si abbronzava abitualmente
- ❖ Fototipo 4. **Capelli castano-scuro, occhi scuri, pelle da olivastra a scura**  
Presenza eritema raramente; ci si abbronzava sempre
- ❖ Fototipo 5. **Capelli neri, pelle bruno-olivastra - Si è naturalmente abbronzati**
- ❖ Fototipo 6. **Capelli neri, pelle nera - Si è sempre abbronzati**

### I RAGGI UVA E UVB

I raggi solari non sono tutti "buoni". La quantità di radiazioni che raggiungono la superficie della terra è elevata e non è visibile dall'occhio umano (Schema). Queste radiazioni possono essere suddivise in grandi categorie:



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

Colpiscono l'epidermide, stimolano la produzione di melanina e quindi la comparsa dell'abbronzatura.

- Fortunatamente solo lo 0,1% degli UVB arriva sulla superficie terrestre;
- ❖ i raggi ultravioletti A (UVA come Age-Età), meno potenti dei precedenti ma molto penetranti, raggiungono il derma in profondità, e sono responsabili del foto-invecchiamento della pelle e dell'insorgenza di varie forme di cancro alla pelle. Rappresentano il 95% degli UV che colpiscono la pelle perché sono presenti tutto l'anno, a tutte le latitudini e attraversano le nuvole e il vetro.

### COSA DEVONO SAPERE I CONSUMATORI?

- ❖ Protezione verso i raggi UVB.
- ❖ Non dovrebbero essere utilizzate indicazioni che lascino supporre una protezione del 100% dai raggi UV, del genere "schermo totale" o "protezione totale". Ogni prodotto lascia passare alcuni raggi, compresi quelli recanti le diciture "Sunblock" o "Protezione Totale".
- ❖ Applicare il prodotto per la protezione solare prima dell'esposizione.
- ❖ Non rimanere al sole troppo a lungo anche se si utilizza un prodotto per la protezione solare.
- ❖ Riapplicare con frequenza per mantenere la protezione, soprattutto dopo aver traspirato o dopo essersi bagnati o asciugati.

- ❖ Tenere i neonati, bambini e anziani lontani dalla luce diretta del sole.
- ❖ Evitare prolungate esposizioni al sole nelle ore più calde.
- ❖ Proteggersi con accessori, cappello, t-shirt, occhiali da sole.
- ❖ Per garantire la loro completa efficacia, utilizzare i prodotti solari in quantità sufficienti.

### COME SCEGLIERE UN PRODOTTO SOLARE?

Si trovano in commercio latti, creme, gel, oli e la scelta dell'uno e dell'altro prodotto dipende da criteri e gusti personali.

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

### ANCHE LE CREME SOLARI HANNO UNA SCADENZA?

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

### L'ALIMENTAZIONE PUÒ AIUTARE AD ABBRONZARSI?

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



Buona estate a tutti ...ma con attenzione!

PER INFORMAZIONI RIVOLGITI AL TUO FARMACISTA DI FIDUCIA

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

Sede dell'Ordine:  
Via Toledo, 156 - Napoli  
Tel. 081 5519648 - Fax 081 5520991  
www.ordinefarmacistinapoli.it  
info@ordinefarmacistinapoli.it  
ordine@onf.it



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



**FONDAZIONE**  
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli - ETS



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

## 10 REGOLE D'ORO PER LA SALUTE DELLA TUA PELLE

*Prevenire il Melanoma*

**01 USARE SEMPRE LA CREMA SOLARE**

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



**02 NON ESPORSI AL SOLE DURANTE LE ORE PIÙ CALDE**

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



**03 FARE ATTENZIONE ALL'ESPOSIZIONE AI RAGGI SOLARI IN INVERNO**

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



**04 UTILIZZARE SEMPRE GLI OCCHIALI DA SOLE**

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



**05 NON ESPORSI AL SOLE SE LA PELLE È GIÀ IRRITATA**

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





**FONDAZIONE**  
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli - ETS

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

**06 ATTENZIONE ALLE MACCHIE PRESENTI SULLA PELLE**

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



**07 NON ESPORRE I BAMBINI AL SOLE**

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



**08 TENERE SEMPRE SOTTO CONTROLLO I NEI**

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

**ABCDE**  
Regola per la diagnosi precoce del Melanoma

<p><b>A</b> <b>ASIMMETRIA</b> La maggior parte dei melanomi ha forma irregolare: i nei benigni sono di solito circolari e tondeggianti.</p> 	<p><b>B</b> <b>BORDI FRASTAGLIATI</b> A "carta geografica" i margini dei melanomi in fase iniziale sono spesso molto irregolari e frastagliati. I nei benigni hanno bordi regolari.</p> 
<p><b>C</b> <b>COLORE MULTIPLO</b> (neri, bruno, rosso...) I nei benigni hanno un unico tonalità di colore. Note alterazioni di numero e di nero sono spesso il primo segno del melanoma, ma è anche il fenomeno prognostico possono comparire rosso, bianco e blu.</p> 	<p><b>D</b> <b>DIMENSIONE MAGGIORE</b> 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><b>E</b> <b>EVOLUZIONE DIMENSIONI, FORME E COLORE IN UN BREVE PERIODO DI TEMPO (6-8 MESI)</b></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 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 "Vig. Veneto" 199 - 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.