



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Mangiando carote ci si abbronzano di più?
4. l'obesità modifica il cervello in modo permanente
5. POLIURIA: quel Bisogno Frequente di Andare in BAGNO



6. Perché bisogna essere sempre OTTIMISTI (ma non troppo)



Banca del Fucino
1923 | 2023

+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

'E fatte d' 'a pignatta 'e ssape 'a cucchiara

MANGIANDO CAROTE CI SI ABBRONZA DI PIÙ?

No, ma la pelle sta meglio.

Non esistono alimenti che “fanno abbronzare”, è vero invece che le vitamine e i minerali contenuti in alcuni cibi sono in grado di proteggere la pelle dai raggi del sole e di mantenerla idratata ed elastica.



L'**abbronzatura infatti è una reazione difensiva del corpo:**

quando ci si espone al sole, le cellule dello strato più profondo dell'epidermide producono melanina, un pigmento scuro che passa nelle cellule più superficiali e va a formare uno strato protettivo contro i raggi ultravioletti. In questo processo le carote non possono avere alcun ruolo.

I raggi ultravioletti però penetrano fino al derma e distruggono una parte del collagene e delle fibre elastiche, mentre le reazioni chimiche che portano alla **produzione di melanina** hanno come conseguenza **l'aumento di radicali liberi**, ossia molecole con un elettrone spaiato, molto reattive, che accelerano il processo di invecchiamento della pelle.

La struttura molecolare del **betacarotene** (contenuto in carote ma anche in prezzemolo, pomodori, spinaci, albicocche, meloni, prugne, mandarini e banane) è in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi e di proteggere le cellule della cute: quindi mangiare carote **non aiuta ad abbronzarsi ma è fondamentale per mantenere la pelle sana.**

E LE CAROTE VIOLA? Ancora meno efficaci sono le carote viola che sono **prive di betacarotene**. Le carote arancioni sono frutto di una selezione operata dagli agricoltori olandesi nei secoli XVI e XVII, in onore della dinastia regnante: gli Orange. Le varietà originarie, provenienti dall'Afghanistan, erano per lo più viola, ma ne esistevano anche di gialle, rosse o nere.

Alcuni agricoltori continuano a coltivarle anche perché sono ricche di sostanze antiossidanti. In Italia, esistono coltivazioni di carote viola in Puglia. (Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

Perché bisogna essere sempre OTTIMISTI (ma non troppo)

Pensare positivo è una vera medicina per la salute psicofisica e aiuta perfino la risposta immunitaria ai vaccini. Ma attenzione: essere troppo ottimisti non va tanto bene. Ecco perché.

L'ottimismo allunga letteralmente l'esistenza perché allontana anche il rischio di guai di salute come tumori, infarti, ictus.

Che l'ottimismo sia dunque il vaccino più efficace (e a basso costo) che ci sia?

A giudicare dai risultati degli studi che hanno indagato l'effetto dell'atteggiamento mentale sulle immunizzazioni, chi è ottimista produce per esempio

✓ *il 73% di anticorpi in più dopo il vaccino per l'epatite B.*

Lo stesso è stato verificato per l'antinfluenzale e altri vaccini al punto che «**L'ottimismo agisce come un "adiuvante" dei vaccini**, potenziandone l'effetto e contrastando anche l'azione negativa dello stress, che favorisce l'infiammazione».

GLI EFFETTI SUL SISTEMA IMMUNITARIO. Questo è solo uno dei tanti modi con cui l'ottimismo innesca reazioni benefiche in corpo e mente.

«Gli effetti dell'atteggiamento psicologico sul sistema immunitario sono evidenti e non solo in caso di risposta a un'infezione:

❖ *è stato dimostrato per esempio che nei pazienti con tumore sottoposti a chemioterapia i risultati, a parità di intervento, sono nettamente migliori negli ottimisti perché la risposta immunitaria "aiuta" la terapia a funzionare di più».*

L'effetto è ancora più netto negli anziani:

❖ *quelli portati per natura a essere disfattisti sono risultati più vulnerabili e riferiscono di avere una qualità di vita più bassa nel periodo di emergenza sanitaria appena passato.*

E contagiano perfino i familiari che si occupano di loro, che infatti dichiarano di sentire maggiormente il peso della cura, e di essere più stressati e infelici rispetto a familiari e assistenti con un atteggiamento positivo.

I DANNI DEL PESSIMISMO.

La correlazione fra ottimismo e salute cardiovascolare è marcata:

- ❖ *chi vede il mondo attraverso le lenti rosa «ha il doppio di probabilità di avere cuore e vasi sani rispetto ai pessimisti, anche tenendo conto di variabili socio-demografiche e del grado di benessere mentale»,*
- ❖ **essere pessimisti comporta per esempio avere il colesterolo più alto e livelli di glicemia elevati**, quindi anche un maggior pericolo di diabete.

«**I pessimisti sono più sedentari**, fumano di più e sono più spesso in sovrappeso».

Come se non bastasse, hanno pure una **maggior probabilità di dover essere sottoposti ad angioplastiche ripetute per "riaprire" coronarie occluse** e scongiurare infarti fatali, inoltre per loro è più probabile un decorso complicato dopo le operazioni chirurgiche (*raddoppia, per es., il rischio di un nuovo ricovero dopo un intervento di bypass*).

A UNA CERTA ETÀ.

«Negli anziani una valutazione dell'ottimismo è poi utile per misurare il grado di fragilità:

analizzando i tratti del carattere di un gruppo di over 65, la correlazione è emersa chiaramente».



Chi non è più giovanissimo ed è "negativo" di natura insomma dovrebbe essere seguito più da vicino dai medici, anche perché rischia più di altri sotto tanti punti di vista:

❖ **negli ottimisti gli eventuali ictus sono meno gravi e lasciano minori disabilità residue.**

Non solo: analizzando 15 studi su circa 230mila persone si è arrivati alla conclusione che

✓ *gli ottimisti hanno una probabilità del 35% più bassa di andare incontro a malattie cardiovascolari, dall'infarto all'ipertensione.*

VIVERE MEGLIO E DI PIÙ.

Il risultato di uno sguardo cupo sul futuro, infatti, non è difficile da immaginare: la ricerca ha dimostrato con chiarezza che gli ottimisti vivono di più.

Per la precisione, hanno in media un rischio del 14% più basso di morire anzitempo per qualsiasi causa.

Invecchiano in salute e diventano più spesso arzilli vecchietti: lo sottolineano i dati pubblicati di recente che, seguendo nell'arco di 30 anni oltre 70mila persone, hanno osservato come

✓ *vedere il bicchiere sempre mezzo pieno significhi campare l'11-15% più a lungo, e avere dal 50% al 70% di probabilità in più di spegnere 85 candeline e oltre.*

Secondo dati raccolti dal *Danish Aging Research Center*, proprio l'atteggiamento positivo sarebbe il miglior **elisir di lunga vita**: è l'ottimismo, infatti, il tratto psicologico comune a tutti i centenari.

SENTIRSI GIOVANI.

Ecco perché gli ottimisti vivono meglio la loro età e andando in là con gli anni tendono pure a sentirsi più giovani, a tutto vantaggio del benessere generale: un sessantenne ottimista che si sente i suoi 60 anni, ma non uno di più, oltre ad avere una **vita sessuale sicuramente più soddisfacente**, ha la metà delle probabilità di morire negli anni successivi rispetto a un coetaneo con un'età soggettiva di 65 anni.

L'ottimismo quindi allunga la vita e ringiovanisce, ma deve essere "genuino" e non di facciata:

chi si sforza letteralmente di sorridere alla vita può perfino trarne svantaggi, come dimostra una ricerca statunitense secondo cui le persone che lavorano a contatto con gli altri e fingono o amplificano emozioni positive hanno un maggior rischio di esagerare con il consumo di alcol.

MEGLIO FREQUENTARE GLI OTTIMISTI.

Invece di sforzarsi a dimostrare allegria può semmai aiutare avere accanto un ottimista:

un partner con un approccio fiducioso alla vita sprona anche chi è catastrofista a prendersi più cura di sé, tanto da ridurre il pericolo di deficit cognitivi. «C'è una componente ereditaria nell'ottimismo, alcuni geni sembrano favorirlo; tuttavia conta di più l'ambiente. Anche se non si può prescrivere con la facilità di una pillola, **la positività si può imparare soprattutto da chi ci vive accanto**».

E prima ci si siede alla scuola di un cuorcontento meglio è, come osserva lo psichiatra Enrico Zanalda:

«L'ottimismo si apprende soprattutto nei primi anni di vita, dal comportamento che i genitori hanno con noi: costruire una solida sicurezza in se stessi è il prerequisito per affrontare il mondo con positività e per farlo servono relazioni sane da piccoli. Le esperienze successive hanno un peso e possono cambiarci, ma un "imprinting" ottimista da mamma e papà è il primo passo per guardare con fiducia alla vita».

PERCHÉ TROPPO OTTIMISMO FA MALE.

Anche nella positività, però, è **meglio non esagerare**. Altrimenti il rischio è scivolare nella *sindrome di Pollyanna*, dal nome dell'inguaribile ottimista del romanzo per bambini di Eleanor Hodgman Porter:

✓ *"inguaribile" non a caso, perché l'ostinazione a vedere solo ciò che va bene ignorando gli inevitabili lati negativi della vita può diventare un'arma a doppio taglio.*

Non riconoscere i problemi infatti rende impossibile risolverli e li fa solo peggiorare, inoltre come sottolinea Enrico Zanalda, presidente della Società Italiana di Psichiatria, **«l'ottimismo a oltranza può far male alla salute:**

❖ **credere in un fato benigno che ci accompagna sempre diventa un modo per deresponsabilizzarsi e di conseguenza non percepire i rischi, spingendosi troppo oltre le proprie possibilità.**

Un atteggiamento che sconfinava nell'incoscienza e che può esporre a incidenti d'auto e pericoli fra i più vari, ma che impedisce anche di cambiare uno stile di vita sbagliato o di accorgersi di una malattia. Non bisogna insomma essere euforici a prescindere, ma avere una fiducia nel futuro accompagnata dal buon senso». (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

L'OBESITÀ MODIFICA IL CERVELLO IN MODO PERMANENTE

Il cervello delle persone con obesità è meno sensibile alla sensazione di sazietà dopo l'assunzione di cibo, e resta così anche quando si perde peso.

Se quando mangiamo riusciamo a un certo punto a fermarci, anche davanti a un piatto delizioso, è grazie alla capacità del cervello di avvertire la presenza di nutrienti nello stomaco e usare questa informazione per regolare l'appetito.

Nelle persone con obesità questo meccanismo sembrerebbe alterato: l'assunzione di zuccheri e grassi sembra provocare una risposta diminuita nel cervello dei pazienti con importanti problemi di peso, e questo spiegherebbe perché è così difficile controllare la fame. Oltretutto, secondo la ricerca pubblicata su [Nature Metabolism](#), questi cambiamenti sarebbero irreversibili.

QUALE REAZIONE? Il gruppo di scienziati guidato da Mireille Serlie, endocrinologa dell'Università di Yale, era interessato a capire in che modo grassi e zuccheri sollecitano le aree del cervello coinvolte nei vari aspetti piacevoli legati all'assunzione di cibo (*il senso di sazietà, di benessere e di ricompensa che proviamo mangiando qualcosa che ci piace*), senza lasciarsi confondere dall'influenza che il gusto e l'olfatto possono esercitare su questa relazione. I ricercatori hanno perciò infuso glucosio e grassi direttamente nello stomaco di 28 volontari normopeso (con un [indice di massa corporea](#) uguale o inferiore a 25) e di 30 persone con obesità (*indice di massa corporea uguale o maggiore di 30*). Hanno poi valutato l'attività cerebrale di ciascuno usando la risonanza magnetica funzionale.

INGRESSO DI CIBO: REGISTRATO!

La **DOPAMINA** è coinvolta nella costruzione della **sensazione di ricompensa** che traiamo dal consumo di cibo e nei processi che ci aiutano a sentirci sazi quando abbiamo mangiato abbastanza.

Nei partecipanti normopeso, dopo le infusioni di zuccheri e grassi i livelli di dopamina sono saliti, e l'attività dello striato è diminuita: dunque i circuiti della ricompensa si erano attivati (*aumento dopamina*) ma allo stesso tempo non c'era più bisogno di cercare altro cibo (*senso di sazietà: da qui la riduzione di attività dello striato*).

QUALE CIBO? Nei volontari con obesità, invece, l'attività dello striato non è parsa modificata dopo le infusioni. L'assunzione di grassi non ha fatto aumentare in modo importante il rilascio di dopamina, che è sì stata osservata dopo l'assunzione di zuccheri, ma che non è riuscita a spegnere l'attività dello striato, come se il senso di sazietà non venisse registrato.

PREGIUDIZI INUTILI (E INSENSATI). Per i ricercatori, queste modifiche contribuirebbero al consumo eccessivo di cibo e quindi all'aumento di peso: «Le persone pensano che l'obesità sia causata da una mancanza di forza di volontà», spiega Serlie, «ma qui dimostriamo che esiste una **differenza reale nel cervello quando si tratta di percepire i nutrienti**».

In una seconda fase dello studio, i partecipanti con obesità hanno affrontato una dieta dimagrante di 12 settimane. Nei 26 che hanno perso almeno il 10% del loro peso sono state ripetute le infusioni, ma anche dopo questo dimagrimento la risposta del cervello ai nutrienti non è parsa migliorata. Questo potrebbe spiegare perché le persone con obesità faticano a mantenere il peso conquistato anche dopo essersi sottoposte a diete impegnative.

QUAND'È CHE CAMBIA TUTTO? Ora si tratterà di capire quando di preciso, o dopo quale "punto di non ritorno", il cervello perda questa preziosa capacità di regolazione, in modo da ragionare su interventi che possano prevenire la perdita di sensibilità e arginare per tempo il consumo di cibo in eccesso. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

POLIURIA: quel Bisogno Frequente di Andare in BAGNO

*Capita facilmente se siamo sotto **stress**.*

Il bisogno di urinare si fa più frequente e intenso proprio per colpa dell'emotività che accentua tutti gli stimoli. Se però questo sintomo si ripresenta anche in situazione normali, quando siamo tranquilli, allora forse soffriamo di **poliuria** (o pollachiuria).

Questo disturbo, legato al bisogno di **urinare più di 3 o 4 volte all'ora**, può essere un segnale da non sottovalutare.

Vediamo di che cosa si tratta e quali potrebbero essere i motivi legati a questo disturbo insieme al dottor Francesco Greco, responsabile di urologia di Humanitas Gavazzeni.

UNA SETE ECCESSIVA

I medici raccomandano di bere un litro e mezzo d'acqua al giorno. Al massimo due. Questa quantità è necessaria ad idratare le cellule ma anche a far lavorare i **reni**, nonché ad assicurare che il corpo traspiri adeguatamente e che possa termoregolarsi.

Se la **sete** è maggiore, magari perché si è un po' ansiosi o perché si segue una dieta ipocalorica, è bene ricordare che l'idratazione deriva anche dall'alimentazione. In particolare da frutta e verdura.

LA PRESSIONE ALTA E I DIURETICI

Chi ha la **pressione alta** è costretto a prendere i **diuretici** proprio per aiutare ad abbassarla.

Questo serve a diminuire il volume corporeo del sangue e, in questo modo, anche ad abbassare la pressione interna.

Se la produzione di urina è eccessiva è bene consultare un medico. Questo sintomo può dipendere da una disidratazione interna.

PRESENZA DI DIABETE

Il **diabete** è una malattia metabolica che impedisce all'insulina di controllare i livello di zuccheri nel sangue. Quando nel corpo resta troppo **glucosio** l'organismo cerca di eliminarlo producendo più urina e danneggiando allo stesso tempo i nervi della vescica, con la conseguenza di un rischio più alto di infezioni urinarie.

PROBLEMI ALLA PROSTATA

L'**ipertrofia prostatica benigna** colpisce gli uomini non più giovani e consiste nel bisogno frequente di urinare anche se l'urina prodotta è poca.

Può svilupparsi dopo i 45 anni per via dell'ingrossarsi della vescica che preme sull'uretra. In tal caso è consigliabile una visita urologica che possa escludere anche la presenza di patologie più serie, come quelle tumorali.

CISTITI E FIBROMI

Uno dei sintomi più lampanti della **cistite** è proprio il costante bisogno di urinare, anche in assenza di stimolo reale. Infestata dai batteri, la vescica è infiammata e gonfia e gli spasmi al suo interno fanno immaginare di dover correre in bagno anche se in realtà l'urina è presente in quantità veramente minime.

Anche la presenza di un **fibroma**, un tumore benigno che si può sviluppare più facilmente nelle donne in età fertile per via degli estrogeni, può creare una pressione sulla vescica che aumenta il bisogno di urinare.

(Salute, Humanitas)



MELASMA, COME COMPORTARSI IN ESTATE?

*Quello tra **melasma** e **sole** è un rapporto molto stretto.*

Il **MELASMA** è un disturbo estetico della pelle piuttosto comune che interessa quasi esclusivamente le donne e si caratterizza per la comparsa sul viso di **macchie** di colore scuro, sulle tonalità del marrone. Le macchie sono il risultato di una sovrapproduzione di melanina.

Come devono comportarsi in estate le donne che presentano questo INESTETISMO?



MELASMA, ESTATE E INVERNO

Le macchie tendono a comparire prevalentemente su *guance, labbro superiore, naso, fronte*.

Il perché compaiano non è chiaro, probabilmente per cause ormonali e questo spiegherebbe anche la frequenza del **melasma** nelle donne in dolce attesa.

Questo disturbo è infatti noto anche come “**maschera della gravidanza**”.

Altri fattori giocano inoltre un ruolo importante, tra i quali: la predisposizione genetica, lo stress e l’uso di creme profumate, o di farmaci fotosensibilizzanti o della pillola anticoncezionale.

Queste macchie sono dovute alla eccessiva produzione della melanina, il pigmento che, oltre a dare il colorito tipico dell’abbronzatura, protegge la pelle dai raggi ultravioletti del sole.

Ecco perché con lo stimolo dato alla pelle dai raggi solari le macchie si scuriscono.

Con le stagioni, infatti, la gradazione delle macchie varia: in inverno, quando il sole è meno luminoso, queste si confondono con il resto della pelle mentre già dalla primavera, e poi in estate, il contrasto è più lampante.

Prendere il sole non è precluso e come per tutti, anche per le donne con il melasma è fondamentale la protezione: «Bisogna proteggere la pelle con **creme solari** con fattore di protezione elevato (**fattore 50 o più**), non profumate;

non devono esporsi durante le ore più calde o, se proprio non si può evitare, bisogna utilizzare altri presidi di protezione come precauzione quali occhiali e cappelli».

LEGGERE BENE L’ETICHETTA DEI PRODOTTI

Attenzione però perché alcuni prodotti, incluse delle creme solari, possono far peggiorare il melasma: «Se sono profumate o contengono sostanze fotosensibilizzanti.

Per evitare questo bisogna leggere l’elenco delle sostanze contenute nel prodotto specifico, o meglio affidarsi alla prescrizione del dermatologo», raccomanda la specialista.

Dopo l’esposizione al sole, invece, cosa si può fare?

«Durante l’inverno si possono effettuare trattamenti appositi per schiarire le macchie, di natura casalinga come micropeeling e creme schiarenti, oppure trattamenti *dermo-cosmetici* mirati presso centri dermatologici, quali peeling più profondi, o laser», conclude la dottoressa Narcisi.

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Somma Vesuviana	FT/PT	3931068364	12 Luglio
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Giugno
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Giugno
Napoli – Via Manzoni	PT	339 238 7949	5 Giugno
Casavatore	FT/PT	349 6344 734	5 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	347 597 0251	5 Giugno
Napoli - Centro	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	22 Maggio
Portici	FT/PT	388 752 6483	15 Maggio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	339 659 0618	15 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	335 795 8457	15 Maggio
Quarto	FT/PT	333 634 0521	15 Maggio
Forio di Ischia	FT/PT	331 905 5769	15 Maggio
Capri	FT/PT	329 019 4506	15 Maggio
Napoli - Piscinola	FT/PT	331 157 0874	15 Maggio

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

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

A Te non costa nulla.

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



COME DEVOLVERE:

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

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

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

	<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.LGS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA</p> <p>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.R. N. 30 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
	<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</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</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
	<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	

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 sola delle finalità beneficiarie.