

distribuzione gratuita
anno 15 - n. 4/2017
Luglio / Agosto



il **GAZZETTINO** della
FARMACIA

copia
gratuita



La salute in viaggio

PREVENZIONE
Il sole sulla pelle

INCITTÀ
Senior al caldo

PEDIATRIA
Infezioni alimentari

BENESSERE
Aloe

sommario

Prevenzione IL SOLE SULLA PELLE Ignazio Stanganelli e Pietro Quaglino	4
In città SENIOR AL CALDO Luisa Castellini	9
In giro per il mondo LA SALUTE IN VIAGGIO Intervista a Vincenzo Nicosia di Luisa Castellini	12
Pediatria INFEZIONI ALIMENTARI Susanna Esposito	16
Benessere ALOE Patrizia Mantoessi	18
Psicologia TATUAGGI & PIERCING Stefania Puglisi	21

Bimestrale di informazione al pubblico
della Cooperativa Farmaceutica Lecchese
Anno 15, n° n. 4 Luglio / Agosto 2017
Reg. Trib. Lecco N. 10/03 del 22/09/2003

Direttore responsabile
Luisa Castellini

Comitato Scientifico
Paolo Borgarelli, Valentina Guidi

Hanno collaborato
Susanna Esposito, Patrizia Mantoessi,
Pietro Quaglino, Stefania Puglisi, Ignazio Stanganelli

Impaginazione
Sergio Muratore
Moretti Editore - www.morettieditore.com

Stampatore
Gam Edit Srl - Italy, Via A. Moro, 8 - 24035 Curno (Bg)

Associazione Nazionale Editoria Periodica Specializzata
Socio Effettivo

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE
EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: **Confindustria Cultura Italia**



il GAZZETTINO della FARMACIA Ovunque estate

Al mare, nella fila disciplinata degli ombrelloni. In montagna, cercando di vincere la stanchezza per arrivare al prossimo rifugio. In campagna, come quando eravamo bambini. O semplicemente in una città vuota, più lenta e bellissima, certo molto calda, ma che finalmente un po' ci somiglia. Ovunque ci portino questi mesi, dalla biblioteca dietro casa all'altra parte del mondo, l'estate ci attende con i suoi ritmi e colori. Che sono quelli del sole sulla pelle, ovunque noi siamo, non "solo" al mare. Da qui l'importanza della prevenzione, come leggiamo nell'approfondimento di Ignazio Stanganelli e Pietro Quaglino, per evitare macchie e scottature ma soprattutto abbassare il rischio di tumori cutanei come il melanoma. Guardiamo sempre alle buone pratiche pensando a chi resta in città. Spesso sono i senior, ai quali ricordiamo allora alcune strategie per far fronte all'afa senza rinunciare al bello dell'estate. Per chi invece ha già pronti biglietti aerei e valigia, ecco un'intervista a Vincenzo Nicosia, esperto di medicina dei viaggi e delle migrazioni, completa di un vademecum dedicato ai viaggiatori internazionali. Questo numero del *Gazzettino* prosegue nelle pagine di Pediatria sulle infezioni alimentari, che fino all'autunno sono più frequenti. Anche qui troviamo molti consigli su come conservare, manipolare e cucinare correttamente. Nello spazio dedicato al benessere, ripercorriamo l'affascinante storia dell'Aloe, una pianta di cui sentiamo sempre tessere, giustamente, le lodi. Dagli antichi Egizi a noi, ecco i suoi usi più o meno noti. Non ultime le pagine di Psicologia dove fanno capolino, come spesso accade d'estate dagli abiti, tatuaggi e piercing degli adolescenti. Come interpretare queste forme di comunicazione dei nostri figli e guidarli è la sfida che molti genitori devono affrontare in quell'avventura che è la vita quotidiana in famiglia. Per tutti l'augurio è di avere tempo – anche se, come sempre, ottimizzato tra ferie, scuola e impegni – per ritrovare ciò che più amiamo, che sia riposo, viaggio, lettura, chiacchiera o semplice far niente. Buone vacanze!

L.C.

PREVENZIONE

IL SOLE SULLA PELLE

Dei benefici siamo tutti consapevoli, dei rischi molto meno. Eppure proteggersi dai danni di un'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti può essere un'abitudine, fatta di piccole ma fondamentali scelte, dagli orari all'abbigliamento alla crema solare. Così si evitano eritemi e fotoaging e soprattutto il più pericoloso dei tumori della pelle: il MELANOMA

Ignazio Stanganelli

- Specialista in Dermatologia e Venereologia e in Allergologia
- Responsabile del Centro di Oncologia dermatologica, Skin Cancer Unit IRCCS I.R.S.T. - Istituto Tumori Romagna
- Professore Associato, Università degli Studi di Parma
- Consiglio direttivo Intergruppo Melanoma Italiano > melanomaimi.it

Pietro Quaglino

- Specialista in Dermatologia e Venereologia, Dermatologia AOU Città della Salute e della Scienza di Torino P.O. Molinette
- Professore Associato dell'Università degli Studi di Torino
- Consiglio direttivo Intergruppo Melanoma Italiano > melanomaimi.it

Libera le **endorfine**, alleate del buon umore, promuove la sintesi della **vitamina D**, che fissa il calcio nello scheletro e previene l'osteoporosi. Stimola la sintesi di melanina che ci protegge, per quanto possibile, dai danni prodotti sul DNA dalle radiazioni UV. Senza dimenticare, per la maggior parte delle persone, il semplice **piacere** di stare al sole. Al mare, certamente, ma anche in montagna e comun-

que all'aria aperta, in piscina o al parco sotto casa. I benefici dell'esposizione al sole sono noti ma ancor più amplificati dai **luoghi comuni** (uno su tutti: il "classico" *fa bene ai bambini*) o dalle mode, come quella dell'abbronzatura perenne che sconfinata nella dipendenza nei tanoressici. Da qui la necessità di **promuovere un atteggiamento più critico e responsabile** per evitare i numerosi e importanti effetti nocivi.

I danni dell'eccessiva esposizione al sole

La pelle è un bersaglio sensibile agli UV, che oltre a provocare danni a breve termine (**eritema** e arrossamento accompagnato da prurito o bruciore, **ustioni**), possono causare alterazioni che compaiono anche dopo molti anni come **l'invecchiamento precoce della pelle** (secchezza cutanea, ispessimento dell'epidermide, rugosità, perdita di elasticità, pigmentazione irregolare, teleangectasie, ipertrofia delle ghiandole sebacee) e la **fotocarcinogenesi**, ovvero l'induzione di tumori sulla pelle. La radiazione solare UV è il principale fattore di rischio ambientale per lo

sviluppo di tumori maligni della pelle, melanoma e carcinomi, che sono i più comuni nelle popolazioni caucasiche. Nel 2009, l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro ha classificato lo spettro solare UV e i dispositivi abbronzanti come agenti cancerogeni di gruppo 1. Secondo le evidenze scientifiche, **l'esposizione a tutto lo spettro UV è cancerogena come il fumo di sigaretta**.

Il melanoma

È un **tumore cutaneo** che origina dalle cellule melanocitarie (le stesse che costituiscono i nevi), che in seguito all'azione di differenti fattori possono andare incontro a un processo di trasformazione in senso neoplastico. La sua **incidenza è in aumento** in tutti i paesi, Italia compresa con 16-18 nuovi casi l'anno su 100.000 persone (dati AIRTUM: Associazione Italiana dei Registri Tumori). È al 9° posto tra le neoplasie maligne più frequenti ma **considerando la distribuzione per fasce di età, è al secondo posto nei maschi e al terzo nelle femmine tra 0 e 49 anni**.

I fattori di rischio

Il rischio di sviluppare il melanoma dipende dall'**interazione tra fattori genetico-costituzionali** o endogeni e **ambientali** o esogeni. Numerosi sono i fattori di rischio chiamati in causa nel processo di carcinogenesi del melanoma: **l'esposizione intensa e intermittente agli UV** (soprattutto in giovane età), **la suscettibilità del fenotipo** (fototipo chiaro e pigmentazione cutanea) e **il numero di nevi melanocitici e/o nevi atipici**. I soggetti con una storia di scottature hanno un rischio di circa 2 volte più eleva-

Buone lezioni fin da piccoli

Durante l'infanzia e l'adolescenza si assorbe fino all'80% della dose solare accumulata durante la vita. Le ustioni solari in tenera età aumentano il numero dei nevi e il rischio di sviluppare melanoma da adulti. Pertanto è importante che bambini e adolescenti imparino a gestire la pelle durante l'esposizione secondo **regole di buon senso** che sono il vero "passaporto" per affrontare i raggi solari. Le campagne di educazione solare sono più efficaci alle elementari rispetto alle superiori.

Abbronzatissimi

Lampade & lettini: meglio evitare

Dal 2009 l'OMS considera anche gli **UV-artificiali come carcinogeni completi** perché coinvolti nella formazione dei tumori maligni della pelle come il melanoma, il carcinoma spinocellulare e il carcinoma basocellulare. Dal 2011 **in Italia l'uso delle lampade abbronzanti è vietato alle persone più vulnerabili**: i ragazzi sotto i 18 anni, le donne in gravidanza, chi ha già sviluppato un tumore maligno della pelle, i soggetti con pelle chiara che non si abbronzano o si scottano facilmente. Lo stesso decreto sconsiglia vivamente il loro uso nei sottogruppi di popolazione a maggior rischio: i soggetti con un elevato numero di nevi (> 25), molte lentiggini, una storia personale di frequenti ustioni solari durante l'infanzia e l'adolescenza e gli individui che stanno assumendo farmaci in quanto alcuni principi attivi provocano fotosensibilità. **L'uso dell'UV artificiale prima dei 35 anni aumenta notevolmente il rischio di sviluppare tumori della pelle.** Le radiazioni UV artificiali hanno un effetto additivo: 20 minuti di esposizione artificiale corrispondono a una giornata di sole in pieno agosto. Il consiglio quindi è **evitare le lampade artificiali**.

to, che aumenta se gli episodi avvengono nell'infanzia. Soggetti con capelli rossi o biondi o occhi azzurri presentano un rischio maggiore del 50-100% rispetto ad individui con capelli o occhi scuri.

Al mare, in montagna o in città: l'abc della prevenzione

Anzi tutto bisogna **valutare il momento, la durata dell'esposizione e conoscere il proprio fototipo**. Per semplificazione, i soggetti a fototipo chiaro (fototipo I o II) con cute sensibile sono di tipo nord europeo; i soggetti a fototipo scuro (fototipo III o IV) sono di tipo mediterraneo; i soggetti molto scuri (fototipo V o VI) sono rappresentati dall'etnia asiatica e dal-

la popolazione nera. Una volta identificato il proprio fototipo è più semplice adeguare i comportamenti per una corretta esposizione al sole, godendo dell'aria aperta senza correre rischi. È importante **esporsi gradualmente** per ridurre il rischio di scottature. Bisognerebbe cominciare con 45-60 minuti il primo giorno aumentando il tempo di esposizione fino a ottenere in 15-20 giorni un'abbronzatura uniforme e duratura. Inoltre si dovrebbero **evitare le ore centrali della giornata** (11-15) quando vi è un maggiore irraggiamento e l'intensità degli UV è massima. Durante l'esposizione si devono **usare creme fotoprotettive**, applicandole **in dosi adeguate** e per più volte, **ogni 2-3 ore**. Le creme solari devono essere sempre adeguate al fototipo e dotate di filtri per i raggi UVA e UVB. L'uso della crema non deve essere considerato un "passaporto" per una lunga esposizione. È sempre consigliabile **usare indumenti, cappellino e occhiali da sole**. Vi sono poi alcune regole specifiche per le persone più a rischio come bambini e fototipi chiari. Chi soffre di una malattia dermatologica o assume farmaci deve sempre consultare il medico curante.

Attenzione a bambini e ragazzi

Le ustioni in età pediatrica aumentano il numero dei nevi e il rischio di sviluppare melanoma in età adulta. Ridurre la dose cumulativa solare, evitare esposizioni prolungate in una giornata e limitarle nelle ore centrali, indossare maglietta e cappellino, applicare filtri solari a protezione alta rappresentano le armi per una buona prevenzione. I solari per uso pediatrico devono essere privi di conservanti e profumo: meglio scegliere una **protezione molto alta (50+ SPF) a base di filtri fisici** come l'ossido di zinco.

E i neonati?

Fino a un anno va evitata l'esposizione diretta: i piccoli si possono portare al mare di primo mattino. In età neonatale, pur avendo un numero di melanociti pari agli adulti, **la pelle è molto più sottile**, pertanto **più sensibile al danno da UV** ed è in grado di assorbire più facilmente gli ingredienti chimici delle creme solari. La pelle dei neonati è soggetta a **disidratazione** e i sistemi di protezione del corpo, come la **termoregolazione**, non sono ancora completamente sviluppati. In generale i bimbi italiani sono abbastanza protetti dal sole anche se permane uno "zoccolo duro" di piccoli refrattari alla prevenzione sull'esempio dei comportamenti scorretti dei genitori. ■

Il decalogo



per proteggersi dal sole

- 1 Evita le esposizioni eccessive e le conseguenti scottature soprattutto se hai un fototipo chiaro.
- 2 Esponiti gradualmente per consentire alla tua pelle di sviluppare la naturale abbronzatura.
- 3 Proteggi soprattutto i bambini: quelli al di sotto di un anno non devono essere esposti al sole.
- 4 Evita di esporti al sole nelle ore centrali della giornata, dalle 11 alle 15.
- 5 Utilizza indumenti quali cappello con visiera, camicia o maglietta e occhiali da sole.
- 6 Approfitta dell'ombra naturale o di ombrelloni e tettoie.
- 7 Usa creme solari adeguate al tuo fototipo, con filtri per i raggi UVA e UVB; in caso di allergia o intolleranza al sole consulta il dermatologo.
- 8 Applica le creme solari in dosi adeguate e più volte durante l'esposizione.
- 9 Proteggi in modo particolare naso, orecchie, petto, spalle e cuoio capelluto se sei calvo.
- 10 Evita l'utilizzo delle lampade abbronzanti, che invecchiano ancora più precocemente la pelle e sono vietate ai minori.