



CAMBIO PELLE

L'estate è complice di quei cambiamenti che solo con il vento fresco dell'autunno possono trovare compimento. È il momento delle intuizioni, dei colpi di fulmine certamente, ma soprattutto delle prese di coscienza. Si spezza la routine, si ingrana un'altra marcia e guardando la stessa situazione, abitudine, più spesso vizio, la visione appare differente. Più nitida, meno sopportabile, comunque gestibile. Nei giorni seguenti valuteremo come. Così d'estate maturano decisioni, si approfondiscono progetti, si imprimono svolte a volte sofferte per tutto l'anno. A questa consapevolezza che contempla l'azione, il cambia-

mento, dedichiamo questo numero di Pharma Magazine, ricco di approfondimenti e ancor più di buone pratiche. Pensiamo allora ai danni provocati da un'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti scoprendo i fattori di rischio del più temibile dei tumori della pelle, il melanoma, perché è in aumento, ma soprattutto quali sono gli strumenti di prevenzione disponibili. Dalle buone regole per godere del sole in sicurezza ai sintomi del colpo di calore con tutte le indicazioni sul primo soccorso, passando per il decalogo della Sima, la Società Italiana di Medicina Ambientale, per ridurre l'esposizione ai campi elettroma-

gnetici. Tre sono poi le "regole d'oro" che aiutano i nostri figli a crescere stando lontani da abusi e dipendenze, come scopriamo nelle pagine di Psicologia. In un numero dedicato all'estate e al cambiamento non può poi mancare la cultura: un bel brano di storia della farmacia italiana, un viaggio da sogno, una ricetta tutta naturale e una mostra meravigliosa a Torino ci accompagnano verso il consiglio delle stelle che, complice la notte di San Lorenzo, sono più amiche che mai. Sorridono insieme a noi ai nostri nuovi progetti e a tutti quei cambiamenti che avremo il coraggio di affrontare... dopo le vacanze, però!

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Direttore Scientifico
VITTORIO CASTELLINI

Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Coordinamento Editoriale
LUISA CASTELLINI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Hanno collaborato
GERARDO BOTTI
CORRADO CARACÒ
ANTONIO CORVI
ANNA MARIA DI GIACOMO
MARIO DI MARCO
MARIO MANDALÀ
GIUSEPPE PALMIERI
NICOLE PROVENZALI
PIETRO QUAGLINO
PAOLA QUEIROLO
CARLO RICCARDO ROSSI
VANNA CHIARON SILENI
IGNAZIO STANGANELLI
MARIA CRISTINA TOSETTI
LIDIA ROTA VENDER

Grafica e Design
Art Director
SERGIO MURATORE | QeQiQu design
Grafico
FEDERICO SERRA

Editore



Moretti Editore
Edizioni Personalizzate s.a.s.
via I.d'Aste 3/1, Genova
morettieditore.com
redazione@morettieditore.com

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Edizioni Personalizzate
via I.d'Aste 3/1, Genova
tel. 010 4222301
edizionipersonalizzate.it
info@edizionipersonalizzate.it

Stampa
MEDIAGRAF, Noventa Padovana, Padova

Pharma Magazine
Autorizzazione Tribunale di Genova
n°20/2006 del 16/06/2006

Per scrivere a Pharma Magazine
e contattare gli autori dei contributi
redazione@morettieditore.com

© Proprietà letteraria riservata.
È vietata la riproduzione, anche parziale,
di testi, immagini o disegni pubblicati,
senza l'autorizzazione scritta della Direzione e
dell'Editore.

Le opinioni degli autori impegnano la
loro responsabilità e non rispecchiano
necessariamente quelle della Direzione della
rivista. All'interno dei contributi possono essere
citati nomi di prodotti, anche farmaceutici,
pubblicati nel rispetto delle opinioni degli autori e
per completezza d'informazione sui temi trattati.

Sommario

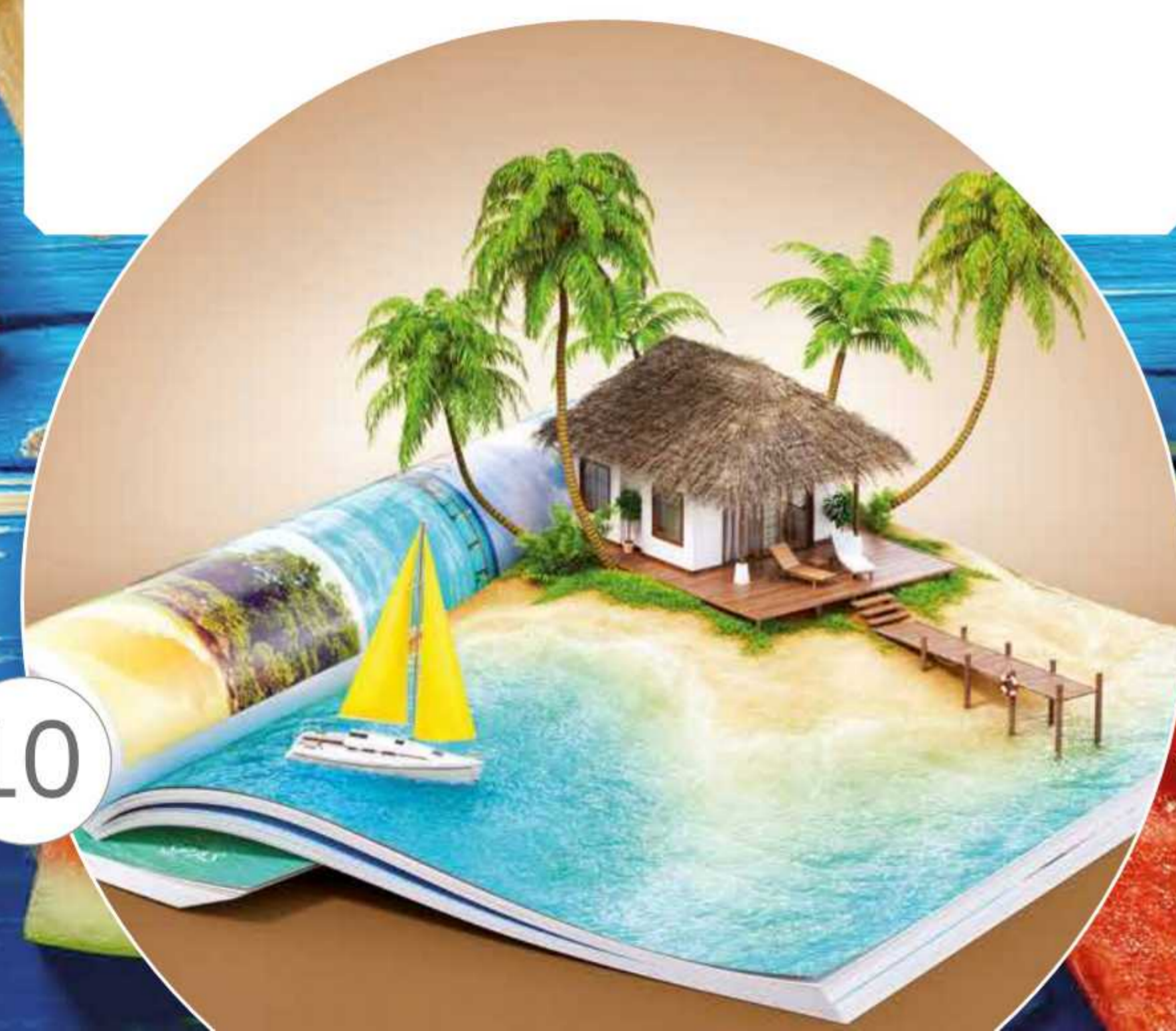
LA CULTURA DEL SOLE

a cura di IMI, Intergruppo Melanoma Italiano

Stare all'aria aperta in sicurezza, imparando fin da piccoli a esporsi al sole in modo consapevole per evitare scottature, eritemi, fotoaging e soprattutto per ridurre il rischio di tumori della pelle. Insieme agli esperti dell'IMI, approfondiamo il più peri-

coloso, il melanoma, interrogandoci sull'aumento della sua incidenza, sui fattori di rischio ma ancor più sugli strumenti della prevenzione. Dalla responsabilità individuale all'autotest alla visita dermatologica per una diagnosi precoce.

10



SALUTE

6 PILLOLE DI SALUTE

8 MEDICINA AMBIENTALE
Elettromog

14 IL CUORE DELLA SALUTE
Coagulazione
Lidia Rota Vender

19 BUONE PRATICHE
Il colpo di calore
Luisa Castellini

23 PSICOLOGIA QUOTIDIANA
L'educazione al piacere
Cristina Tosetti

23



PARLIAMO DI

26 STORIA DELLA FARMACIA
San Michele pesatore
di anime e il Cristo farmacista
Antonio Corvi

27 IN GIRO PER IL MONDO
Brasile. Dune e acqua

28 NATURA GOLOSA
Gaspacho dolce di fragole
e nespole con tartufini
al cioccolato assortiti
Nicole Provenzali

29 PERCORSI D'ARTE
TRA MOSTRE E MUSEI
L'emozione dei colori nell'arte
Mario Di Marco

30 OROSCOPO

27



QUESTO MESE IN AGENDA

28 luglio

GIORNATA MONDIALE DELL'EPATITE

Gli obiettivi dell'OMS sono chiari. Eliminare l'epatite B e C nei prossimi 13 anni. La comunità mondiale ha risposto con *NOhep*, il primo movimento globale volto a eradicare le epatiti virali entro il 2030 che trova nella Giornata, celebrata in tantissimi paesi, un momento importante di consapevolezza, informazione e raccolta fondi. Dalla prevenzione all'accesso alle cure alle novità della ricerca, sono tanti i temi della Giornata. Per info e approfondimenti:

> worldhepatitisday.org
> fondazionefegato.it
> epac.it



La cultura del SOLE



Si impara fin da piccoli, quando i genitori dovrebbero proteggere da un'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti. Perché durante l'infanzia si assorbe fino all'80% della dose solare accumulata durante la vita e ogni ustione aumenta il numero dei nevi e il rischio di sviluppare un melanoma da adulti. Dal dibattito sulla crescita dell'incidenza dei tumori della pelle all'importanza dei comportamenti individuali fino alle tecniche del dermatologo: tutti gli strumenti della prevenzione, dalla scelta della crema all'autoesame con il "brutto anatroccolo"

Giuseppe Palmieri,
Ignazio Stanganelli, Mario Mandalà,
Pietro Quaglino, Gerardo Botti,
Corrado Caracò, Vanna Chiarion Sileni,
Anna Maria Di Giacomo, Paola Queirolo,
Carlo Riccardo Rossi

• IMI - Intergruppo Melanoma Italiano
> melanomaimi.it

La tentazione è grande: alzarsi più tardi, portare meno pesi, sentirsi più "liberi". Eppure l'esperienza insegna che anche una sola giornata al sole nelle ore più calde senza adeguata protezione, la sera presenta subito il conto. Il primo è l'eritema. L'altro, più salato, arriva col tempo e gli interessi se di quelle scottature ☺



AUTOESAME

Fatto dal paziente o dai familiari, permette di diagnosticare la maggior parte dei melanomi. Difficile effettuarlo in modo completo per il numero e le caratteristiche dei nevi: imparare col proprio medico, con immagini o video aiuta a migliorare. A praticare di più l'autoesame è chi ha familiarità per i tumori, una pregressa asportazione di nevo o melanoma o è più informato. Scarsa, invece, l'aderenza di anziani, disoccupati e delle fasce di popolazione più a rischio.

ne abbiamo prese troppe, soprattutto da piccoli. Perché il sole, amico del buon umore (libera endorfine), della crescita e delle ossa (promuove la sintesi della vitamina D) può causare negli anni danni importanti: dal fotoaging - l'invecchiamento della pelle caratterizzato da secchezza e ispessimento della cute, rughe, macchie, teleangectasie - alla fotocarcinogenesi, l'induzione di tumori

della pelle. Da qui l'importanza di esporsi al sole in modo consapevole, uno dei temi che saranno affrontati al prossimo congresso dell'Imi, Intergruppo Melanoma Italiano, a Milano dal 5 al 7 novembre.

AL SOLE SENZA SORPRESE

La prevenzione è questione di educazione e abitudine. Ecco quelle indispensabili:

- esporsi gradualmente per ridurre il rischio di scottature;
- evitare le ore centrali della giornata, dalle 11 alle 15;
- stare all'ombra il più possibile;
- usare creme solari adeguate al fototipo con filtri per UVA e UVB ad alto SPF: spalmarle in abbondanza ogni 2 ore e dopo ogni bagno;
- indossare cappello, occhiali da sole e se possibile maglietta;
- se ci si scotta facilmente, si hanno molti nevi o un fototipo chiaro essere molto cauti;
- chi assume farmaci, soffre di diabete, malattie croniche o dermatologiche deve confrontarsi col medico curante;
- fino all'anno i bambini non devono essere esposti al sole: dopo solo la mattina o la sera e sempre ben protetti;
- no a lampade e lettini solari che sono cancerogeni.

IL DIBATTITO SULL'AUMENTO DEI CASI DI MELANOMA

È un tumore cutaneo e origina

dalle cellule melanocitarie, le stesse dei nevi, che in seguito all'azione di differenti fattori possono mutare in senso neoplastico. Negli ultimi 50 anni, l'incidenza è aumentata del 5-8% l'anno negli individui bianchi di origine europea, soprattutto i più giovani. La natura di questo aumento è dibattuta. La controversia è se debba essere interpretato come un incremento di tipo "epidemico", o se sia il risultato di uno screening intensivo affiancato a una migliore capacità diagnostica e un più elevato numero di biopsie. Da qui nasce il concetto di *ecceso diagnostico (over-diagnosis)*, che si riferisce all'aumento della sensibilità delle tecniche diagnostiche capaci di rilevare anche tumori a basso potenziale invasivo e di malignità. Dati recenti indicano tuttavia un'incidenza crescente di melanoma in tutti i gruppi a diverso spessore di invasione, inclusi quelli più spessi e nodulari. Questo suggerisce che l'aumento sia reale e non dovuto a una maggiore pressione nella rilevazione di queste lesioni cutanee. Nonostante questo aumento, e un aumento globale della mortalità, il tasso di sopravvivenza è



migliorato grazie alla diagnosi precoce.

I TUMORI CUTANEI DIVERSI DAL MELANOMA

Tra i NMSC (*non-melanoma skin cancers*), anche l'incidenza del carcinoma squamoso o squamo-cellulare (*squamous cell carcinoma*, SCC) e di quello basocellulare (*basal cell carcinoma*, BCC) è aumentata negli ultimi 30 anni. Il rischio di sviluppare un carcinoma cutaneo aumenta con l'età e vi è una leggera predilezione per il sesso maschile. Il principale fattore esogeno di rischio è la radiazione ultravioletta (UV). In Occidente, i comportamenti o le professioni che inducono un'esposizione cronica continua agli UV sono tra i fattori che contribuiscono all'aumento di tali patologie che fortunatamente hanno tassi di mortalità bassi ma necessitano di continui trattamenti medici e chirurgici.

L'INTERAZIONE TRA I FATTORI DI RISCHIO

Fattori ambientali o esogeni
I più importanti sono l'esposizione solare e la fotoprotezione. Le ustioni solari sono il principale indicatore di aumentato rischio

di melanoma. Studi recenti sembrano indicare che l'esposizione solare cronica (coinvolta nella patogenesi dei NMSC) determini un aumento della concentrazione media di melanina e di spessore cutaneo, inducendo un effetto protettivo sul melanoma. L'esposizione solare intermittente tipica della tintarella estiva, è coinvolta nella patogenesi del melanoma.

Fattori genetico-costituzionali o endogeni

Sono fototipo, numero di nevi e familiarità, inclusa la predisposizione genetica. A differenza del fototipo scuro (capelli e occhi neri o scuri) quelli chiari (capelli castani chiari/biondi/rossi e occhi blu/verdi) presentano un rischio relativo più elevato. Una carnagione chiara e la presenza di lentiggini sono associati a un rischio maggiore. Il rischio sembra aumentare col crescere del numero di nevi, a prescindere dalle dimensioni. La presenza di nevi multipli (superiori a 100 nevi totali sulla superficie corporea o superiori a 10 nevi totali sulle braccia) determina un rischio più elevato.

GLI STRUMENTI DELLA DIAGNOSI PRECOCE

Una migliore comprensione dei pattern di riconoscimento, l'implementazione della dermatoscopia nella pratica dermatologica, le campagne di prevenzione e

PROTEGGERSI DAGLI UV

Il 60% delle radiazioni si concentra tra le 11 e le 14. La sabbia riflette il 15% dei raggi. La neve ben l'80% e l'intensità aumenta con l'altitudine. A proteggerci al mare come in montagna ma anche in città, sono la scelta degli orari, una buona crema, cappello e occhiali da sole.

di screening selettivo hanno anticipato in modo sensibile il riconoscimento dei tumori della pelle e sono fondamentali per ridurre la morbilità e la mortalità per melanoma.

LA VISITA DAL DERMATOLOGO

L'analisi per l'identificazione dei melanomi con spessore sottile si basa più sull'irregolarità complessiva acquisita in tempi rapidi, sul "brutto anatroccolo" e/o sulle modifiche riferite dal paziente. Diverso l'approccio per il melanoma nodulare, a rapida crescita, aggressivo e a prognosi infausta. In caso di lesioni sospette i parametri di valutazione sono, in particolare per gli anziani: recente insorgenza, rapida crescita, consistenza dura della lesione ed elevazione. ☺

• LA REGOLA DELL'ABCDE •

Asimmetria. Bordi irregolari. Colore disomogeneo. Dimensioni >6 mm. Evoluzione rapida. La regola è impiegata per valutare tutte le lesioni pigmentate cutanee: è uno strumento di riconoscimento semplice per la sensibilizzazione della popolazione e dei medici.

• IL SEGNO DEL "BRUTTO ANATROCCOLO" •

La sua identificazione è correlata al fatto che in un individuo i nevi generalmente hanno le stesse caratteristiche. Il "brutto anatroccolo" è diverso dagli altri, con aumentate probabilità di un potenziale melanoma.