

Salviamoci la pelle



Consigli

su come proteggersi dal sole
e prevenire

il melanoma

.....
fondazione melanoma
onlus

La **Fondazione Melanoma** vuole rappresentare un punto di riferimento diretto per i cittadini, anche grazie a campagne di sensibilizzazione e informazione. Sappiamo infatti che la prevenzione è un'arma fondamentale per combattere questa malattia: è noto che ancora troppe persone si espongono al sole nelle ore più calde e non disdegnano l'utilizzo di lampade abbronzanti. La Fondazione, nata nel 2010, ha tra le proprie finalità quella di trasmettere informazioni corrette, in particolare ai più giovani, e questo opuscolo intende essere uno strumento importante per raggiungere questo obiettivo. È attivo inoltre il sito Internet della Fondazione (www.fondazionemelanoma.org), uno strumento di immediata consultazione con news, pubblicazioni scientifiche, video e un forum in cui gli utenti possono porre domande all'esperto.

Prof. Paolo Ascierto

Direttore dell'Unità di Oncologia Medica e Terapie Innovative
dell'Istituto Tumori Pascale di Napoli

Presidente Fondazione Melanoma



Salviamoci la pelle

Il sole è un elemento fondamentale per la vita e la crescita, soprattutto per una corretta formazione delle ossa e dello scheletro. È inoltre indubbiamente piacevole, mette di buon umore e fa subito vacanza!

Questo però non deve trarre in inganno né far sottovalutare il suo “lato oscuro”: rappresenta infatti un importante fattore di rischio, in particolare per lo sviluppo di melanoma, un tumore cutaneo molto aggressivo.



È pericoloso soprattutto:

- abusarne quando la pelle non è abituata
- esporsi nelle ore centrali della giornata (all'incirca dalle 11 alle 16)
 - non utilizzare filtri solari
- non proteggersi il capo e le zone più esposte e delicate del corpo (mani, testa, occhi e labbra)

Fra gli errori più frequenti vi è credere che, una volta abbronzati, il rischio scompaia.

Non è così: l'abbronzatura è il meccanismo che la pelle mette in atto per proteggersi ma non rappresenta di per sé uno scudo! Anche quando l'epidermide è già ben “dorata” non bisogna mai dimenticarsi di applicare una crema solare con un buon filtro protettivo.

Questo va scelto sulla base del fototipo (l'identikit costruito in base ai propri “colori”) e va applicato generosamente, più volte nell'arco della giornata e sempre prima e dopo essere entrati in acqua.

se non ti metti la crema, poi non dare la colpa a **me!**



prima...

...dopo



mai al sole senza protezione

Regola

1

ma ti sembra questa l'ora per abbronzarsi?



non esporti nelle ore centrali



Regola

2



occhio che arriva anche da sotto!

attenzione all'effetto specchio



Regola

3

beh, non passi certo **inosservato...**



mai senza occhiali da sole

Regola

4

ma guarda un po' che **mostro** è diventato!



farmaci, cosmetici e sole
non sempre vanno d'accordo

Regola

5



carino il tuo nuovo tatuaggio!

massima protezione per i bambini

Regola

6



oops... mi spiace... ma bastava una maglietta **prima...**

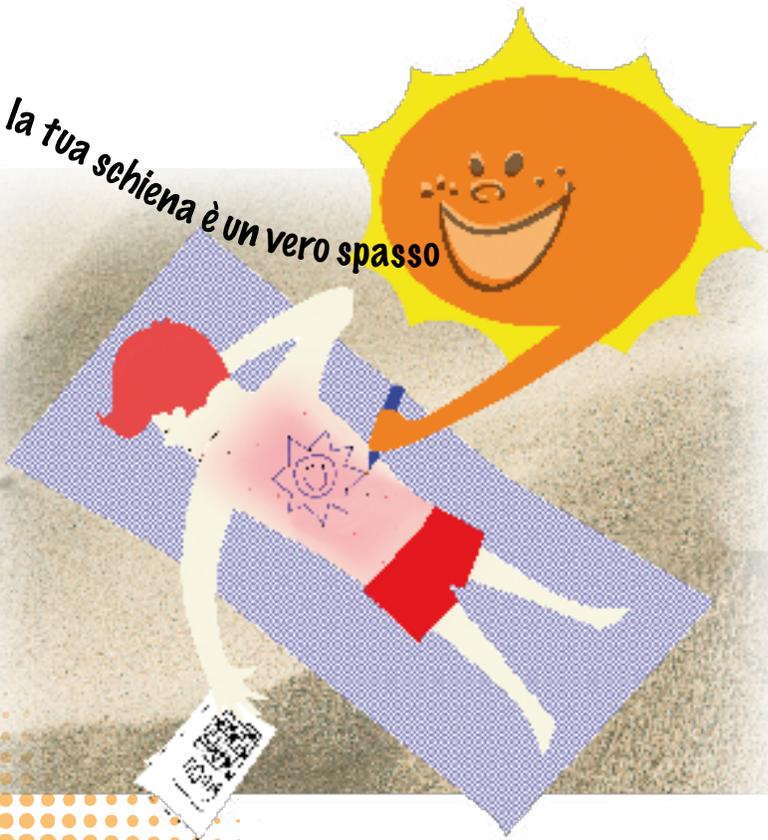
niente sole se la pelle è già arrossata



Regola

7

WOW! la tua schiena è un vero spasso

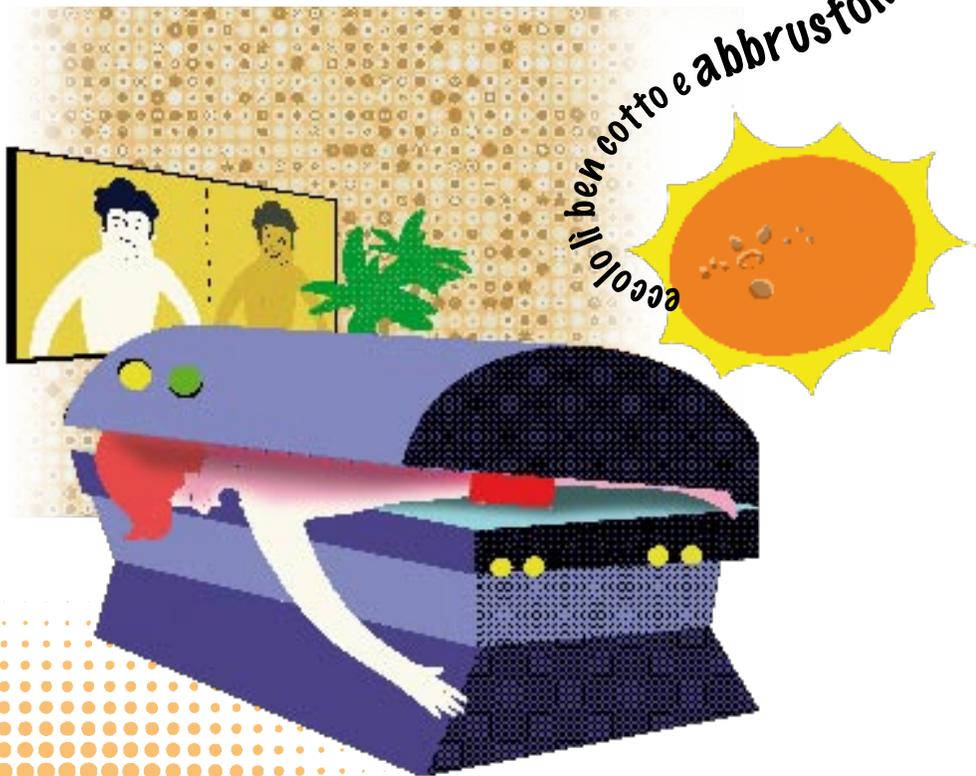


tieni sotto controllo **i nei**,
la tua mappa del rischio

Regola

8

eccolo lì ben cotto e abbrustolito...



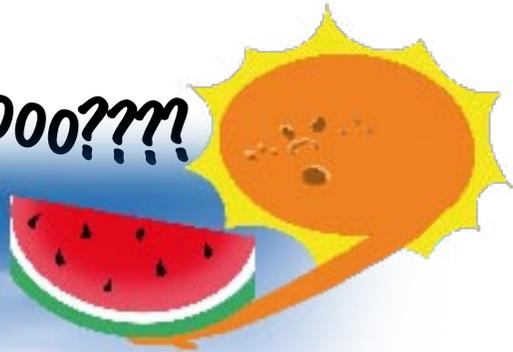
scordati che esistono
le lampade abbronzanti



Regola

9

e un po' di frutta ogni tanto **NOOO???**



una pelle sana **si nutre**
dall'interno

Regola

10

La prevenzione non va in vacanza

Bisogna sapere che...

Le **creme** non possono fare miracoli: non esistono solari che possano realmente garantire una protezione totale. Quando i raggi sono troppo intensi, come avviene nelle ore centrali del giorno o a certe latitudini, è indispensabile cercare il riparo degli indumenti o restare all'ombra.



Anche in **montagna** è necessario prestare attenzione: ogni superficie possiede un indice di riflessione che si aggiunge alla radiazione diretta del sole. Sabbia e rocce riflettono dal 20 al 30% circa in più, l'acqua il 50%, neve e ghiacci addirittura l'80%!!! In alta quota inoltre i raggi UV aumentano. Bisogna utilizzare una fotoprotezione anche quando il cielo è nuvoloso e particolare attenzione va prestata alle giornate ventose e soleggiate: si sente meno caldo sulla pelle e si tende quindi istintivamente ad allungare i tempi di esposizione, aumentando il rischio di scottature.

Particolarmente vulnerabili sono i **bambini**. Fino ai 3 anni, l'esposizione diretta alla luce solare è sconsigliata e anche dopo deve essere moderata, limitata alle prime ore del mattino o al tardo pomeriggio, protetta con indumenti (cappellino: SEMPRE!) e ottimi prodotti solari. Le ustioni nei primi anni di vita rappresentano un fattore di rischio di melanoma da

adulti. Diversi studi sulla correlazione tra intensa esposizione al sole e scottature durante l'infanzia e l'adolescenza hanno mostrato una probabilità più che doppia di sviluppare il melanoma in presenza di scottature in giovane età. Da non sottovalutare inoltre il rischio di iper-pigmentazione (macchie cutanee) legato all'assunzione di alcuni farmaci (antidepressivi, antinfiammatori, antibiotici, etc.) o cosmetici (profumi a base alcolica, prodotti anti acne, ecc.), da evitare quando ci si espone al sole.

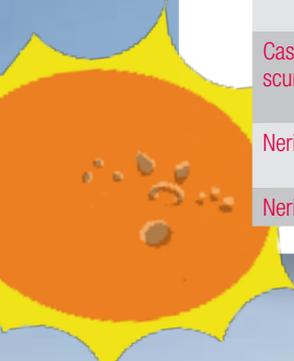
Un altro errore molto diffuso è credere che le **lampade solari** possano essere un alleato per preparare la pelle al sole. L'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), hanno innalzato il livello di rischio delle apparecchiature Uv nella classe di massima allerta: sono considerate "cancerogeni per l'uomo", esattamente come le sigarette! Questa abitudine è tanto più pericolosa se inizia da giovanissimi. Le lampade possono inoltre danneggiare il sistema immunitario e gli occhi e accelerare l'invecchiamento.

Un buon consiglio per preparare la pelle al sole è nutrirla 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.

Calcola il tuo livello

SOS Sole

Prima di esporti al sole verifica il tuo fototipo per capire se puoi farlo e come goderti i suoi raggi in massima sicurezza:



Capelli	Occhi	Pelle	Comportamento della pelle al sole	Fototipo
Biondo-rossi	Chiari	Molto chiara con lentiggini	Eritema: sempre presente; ci si abbronzava raramente	I
Biondi o castano chiari	Chiari	Chiara spesso con lentiggini	Presenza abituale di eritema; ci si abbronzava qualche volta	II
Castani	Chiari o scuri	Bruno-chiara	Presenza eritema qualche volta; ci si abbronzava abitualmente	III
Castano scuro o neri	Scuri	Da olivastra a scura	Presenza eritema raramente; ci si abbronzava sempre	IV
Neri	—	Bruno-olivastra	Si è naturalmente abbronzati	V
Neri	—	Nera	Si è sempre abbronzati	VI

di rischio



Nei, sorvegliati speciali

Controlla periodicamente numero, forma, colore e dimensione dei tuoi nei.

Chi ha più di una cinquantina di nei è particolarmente vulnerabile ed è bene si sottoponga regolarmente alla loro mappatura con uno specialista. Non è automatico che nei a rischio degenerino in un tumore, ma è opportuno non sottovalutarli e osservare sempre con attenzione come si modificano, senza perdere tempo in caso di sospetti per un controllo.

Da tenere particolarmente sott'occhio quelli appena comparsi che tendono però a crescere rapidamente di dimensioni, quelli congeniti molto grandi, quelli molto scuri. Non è invece necessariamente vero che i nei in rilievo siano più pericolosi di quelli piatti.

La regola dell'ABCDE

Fai attenzione a:

- A** **asimmetrie, quando un neo presenta una metà diversa dall'altra**
- B** **bordi, più a rischio quelli irregolari**
- C** **colore, se cambia, si sfuma o "sbiadisce"**
- D** **dimensioni, se il diametro è maggiore di 6 mm**
- E** **evoluzione, nell'arco di poco tempo sia se cresce di dimensioni, sia se diventa in rilievo**



Attenzione a nei posti in zone a rischio: sfregamento con gli elastici degli indumenti, spazzola, rasoio, ecc.

Il melanoma, un nemico per la pelle

Il melanoma è il più conosciuto e temuto dei tumori cutanei: anche se rappresenta solo il 4% circa del totale, provoca la maggior parte dei decessi. È in netto aumento in tutto il mondo. In Italia, colpisce circa 10 persone su 100.000 (circa 7.000 persone ogni anno).

È stato inoltre creato il Registro Italiano Melanoma, un vero e proprio database per raccogliere il numero di casi e scattare una fotografia del territorio, un quadro completo per documentare l'incidenza e l'evoluzione di questo tumore nel tempo e nelle diverse aree geografiche.

Il Registro Italiano Melanoma è una delle prime esperienze di questo genere in Europa ed è un'iniziativa dell'IMI (Intergruppo Melanoma Italiano), che vede l'Istituto Pascale di Napoli come centro coordinatore.

Sono fattori predisponenti:

- **la carnagione chiara**
- **precedenti casi in famiglia**
- **la presenza di numerosi nei congeniti o acquisiti di grandi dimensioni**

Esporsi al sole rappresenta un ulteriore 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.

Il melanoma si origina dai melanociti, cellule responsabili della colorazione della pelle, che si trovano nello strato più profondo dell'epidermide. Nasce qui e può espandersi in superficie o in profondità. Compare in genere tra i 30 e i 60 anni, con una leggera prevalenza nelle donne,

dove è spesso localizzato agli arti inferiori, mentre negli uomini è più frequente al tronco. È molto raro nei giovani di età inferiore ai 15 anni ma la prevenzione va iniziata ben prima, fin da bambini.

Per fortuna è abbastanza facile individuare questo tumore: una semplice visita medica con un esperto permette di diagnosticare circa il 50% delle lesioni maligne. In caso di dubbi, si possono compiere approfondimenti con l'uso di opportune tecniche non invasive (microscopia ad epiluminescenza) così da individuarlo nell'80% dei casi. **Il decalogo riportato nella prima parte dell'opuscolo fornisce le indicazioni di massima da seguire per mettersi al riparo dai rischi.**



Il melanoma è un tumore guaribile se viene asportato chirurgicamente in fase iniziale, quando cioè è ancora confinato negli strati più superficiali della pelle. Per questo sono così importanti la prevenzione e la sorveglianza, imparare a conoscere i campanelli d'allarme per intervenire al più presto.

Prevenzione + autoesame = salviamoci la pelle!



info@fondazionemelanoma.org
www.fondazionemelanoma.org



Intermedia editore

intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

Pubblicazione resa possibile grazie a



Bristol-Myers Squibb

bms.italia@bms.com
www.bms.it