

AL SOLE IN SICUREZZA



federfarma



Insieme per la prevenzione

L'esposizione alla **luce solare** stimola la produzione di **vitamina D**, importante per la nostra salute, e di **serotonina**, migliorando l'umore.

Esporsi a lungo al sole senza protezioni aumenta però le probabilità di ammalarsi di tumori della pelle.



CONOSCI LA TUA PELLE

Le creme solari che proteggono dai raggi UV-A e dai raggi UV-B prevengono le scottature e così diminuiscono il rischio di melanoma. Riducono inoltre la secchezza e l'invecchiamento della pelle. Ma **ogni pelle è differente**: è importante usare la crema più adeguata al proprio fototipo.

CHE FOTOTIPO SEI?

Scopri la protezione solare adatta a te. Quale di questi profili ti somiglia di più?

Capelli biondo rossi, carnagione bianco-latte o molto chiara con efelidi e occhi chiari

REAZIONE AL SOLE

Molto sensibile, può sviluppare eritemi

PROTEZIONE CONSIGLIATA



Capelli biondo dorato sino al castano chiaro. Carnagione chiara e occhi chiari

REAZIONE AL SOLE

Molto sensibile, tende a scottarsi facilmente

PROTEZIONE CONSIGLIATA



Capelli scuri e carnagione normale

REAZIONE AL SOLE

Sensibile, a volte si scotta

PROTEZIONE CONSIGLIATA



Capelli scuri e carnagione tendente allo scuro

REAZIONE AL SOLE

Moderatamente sensibile, si scotta raramente

PROTEZIONE CONSIGLIATA



Capelli scuri e carnagione bruna olivastra. Occhi scuri

REAZIONE AL SOLE

Poco sensibile, si scotta molto raramente

PROTEZIONE CONSIGLIATA



Capelli scuri e carnagione scura. Occhi scuri

REAZIONE AL SOLE

Insensibile, non si scotta mai

PROTEZIONE CONSIGLIATA



USA LA CREMA SOLARE CON SAGGEZZA



federfarma



Insieme per la prevenzione

- 1 Il prezzo non fa la qualità.** Meglio un prodotto di fascia media usato in quantità che uno più costoso ma in quantità minime.
- 2** Prima di usarla **controlla la data di scadenza** del prodotto.
- 3** Ogni volta, applica **un palmo di mano pieno di crema** per ogni distretto corporeo (es. gambe o braccia).
- 4** Se la crema era già aperta, verifica se è ancora valida (in genere è **efficace fino ai 9-12 mesi dall'apertura**).
- 5** Applica la crema **30' prima di uscire di casa.**
- 6** **Rimetti la crema ogni 2 ore e dopo ogni evento che può rimuoverla, come un bagno o un'attività che fa sudare.**



Non abusare di lampade e lettini solari

Abbronzarsi nei centri estetici non protegge dalle scottature. Anzi, studi recenti hanno dimostrato un **maggior rischio di tumori cutanei in seguito all'abuso di lampade e lettini solari**. Se proprio non riesci a rinunciare, protegggi comunque la pelle con una crema adatta.

Per restare aggiornati: airc.it/newsletter

LA MISSIONE DI AIRC

Dal 1965 Fondazione AIRC si impegna a:

- **Finanziare progetti di ricerca sul cancro** svolti presso laboratori universitari, ospedali e istituti scientifici;
- **Sensibilizzare e informare l'opinione pubblica** sui progressi compiuti dalla ricerca oncologica e sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce;
- **Perfezionare la preparazione di giovani ricercatori** attraverso borse di studio e progetti speciali;
- **Sostenere IFOM**, l'istituto di oncologia molecolare di AIRC fondato nel 1998, fornendogli le risorse necessarie per il suo piano di sviluppo.

IL TUO 5X1000 AD AIRC

Più ricercatori al lavoro, più risultati scientifici, tempi più rapidi. Affrontiamo il cancro. Insieme.

Per sostenere la ricerca contro il cancro nella tua dichiarazione dei redditi devi semplicemente scrivere il **Codice Fiscale AIRC: 80051890152** nello spazio "Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università".

AFFRONTIAMO IL CANCRO. INSIEME

