



FONDAZIONE LIBELLULE INSIEME

PREVENZIONE DEI TUMORI FEMMINILI, CURA E RINASCITA

PROTEGGI LA TUA PELLE TUTTO L'ANNO

GUIDA PRATICA
ALLA PREVENZIONE DEI TUMORI
CUTANEI E ALLA CORRETTA
ESPOSIZIONE AL SOLE

Questa guida è realizzata a scopo informativo, per qualsiasi dubbio, sospetto o cambiamento della pelle, rivolgiti sempre al tuo medico o dermatologo

Perchè è importante **PROTEGGERE LA PELLE?**

La pelle è l'organo più esteso del corpo umano e rappresenta la nostra prima linea di difesa contro agenti esterni come sole, inquinamento e microrganismi. Proteggerla è davvero fondamentale per preservarne la salute e il corretto funzionamento.

L'esposizione eccessiva ai raggi solari può causare danni al DNA delle cellule, portando a scottature, invecchiamento precoce e, nei casi più gravi, allo sviluppo di tumori cutanei. Questi effetti si accumulano nel tempo, per questo è essenziale iniziare a proteggere la pelle sin dall'infanzia.

Nei bambini, la pelle è più sottile e vulnerabile, e i danni subiti nei primi anni di vita aumentano il rischio di problemi futuri. Usare creme solari, indossare abiti protettivi e limitare l'esposizione nelle ore più calde sono gesti semplici ma cruciali. Prendersi cura della pelle oggi significa prevenire malattie domani.

Conosci il tuo **FOTOTIPO?**

Il fototipo è la classificazione della pelle in base alla sua reazione all'esposizione al sole, in particolare su quanto si abbronzava o si scotta

FOTOTIPO	CARATTERISTICHE	RISCHIO	ABBRONZATURA
I	Pelle molto chiara, lentiggini, occhi chiari	Molto alto	Quasi nulla
II	Pelle chiara, occhi chiari	Alto	Leggera
III	Pelle chiara/mediamente scura	Medio	Graduale
IV	Pelle olivastria, capelli scuri	Basso	Facile
V	Pelle bruna	Molto basso	Rapida
VI	Pelle scura	Bassissimo	Costante

Cosa sono i TUMORI DELLA PELLE?

I tumori della pelle, come il melanoma, sono in aumento ma sono tra i più prevenibili. Sono la crescita anomala delle cellule cutanee, spesso causata da un'esposizione eccessiva ai raggi ultravioletti (UV). I principali tipi sono il melanoma e i carcinomi cutanei.

Il melanoma è un tumore maligno che può insorgere su un neo preesistente o sulla pelle sana. È il più pericoloso, perché può diffondersi rapidamente ad altri organi, ma può essere prevenuto con una corretta protezione solare e individuato precocemente grazie al controllo dei nei.

I carcinomi basocellulare e spinocellulare sono più comuni e meno aggressivi, ma non devono essere trascurati: si manifestano spesso come lesioni persistenti sulla pelle e vanno diagnosticati e trattati tempestivamente. La prevenzione passa dalla protezione solare quotidiana e dai controlli dermatologici regolari. Il carcinoma basocellulare ha origine dalle cellule basali dello strato più profondo dell'epidermide: cresce lentamente ma va rimosso; il carcinoma spinocellulare deriva dalle cellule squamose dello strato superficiale della pelle: è più aggressivo e può dare metastasi.

La prevenzione e la diagnosi precoce sono fondamentali per ridurre il rischio e intervenire in tempo.

Gli stadi del MELANOMA

Dal sospetto alla diagnosi: come evolve il melanoma, quali segnali osservare e perché è fondamentale riconoscerlo in tempo per salvaguardare la salute



Stadio 0

il melanoma è limitato allo strato superficiale della pelle



Stadio I

il tumore è ancora sottile e localizzato, con basso rischio di diffusione



Stadio II

il melanoma è più spesso e può presentare caratteristiche più aggressive



Stadio III

il cancro si è diffuso ai linfonodi vicini



Stadio IV

il melanoma ha raggiunto altri organi (metastasi)

Le regole d'oro per una corretta ESPOSIZIONE AL SOLE

Raggi UVA

PENETRANO IN PROFONDITA' nella pelle e causano invecchiamento precoce



SCEGLI UN SPF ALTO

adatto al tuo fototipo (almeno 30, meglio 50+ per le pelli più chiare)

Raggi UVB

COLPISCONO GLI STRATI superficiali della pelle e provocano scottature



APPLICA LA CREMA SOLARE

30 minuti prima di esporti al sole, anche con il cielo coperto, non solo al mare ma anche in città



riapplica ogni due ore e dopo bagni o sudorazione

UVA + UVB

AUMENTANO IL RISCHIO di danni gravi alla pelle, incluso lo sviluppo di tumori cutanei



METTITI ALL'OMBRA

dai tregua alla tua pelle, soprattutto nelle ore più calde. Eviterai eritemi e scottature



PROTEGGITI

indossa cappello, occhiali da sole e abiti leggeri



BEVI MOLTA ACQUA

per mantenere la pelle idratata

ATTENZIONE ALL'ORARIO

evita l'esposizione al sole dalle 10 alle 16, perché in queste ore i raggi UV sono più intensi e dannosi per la pelle



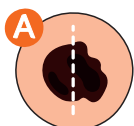
e non dimenticare anche...

- ☀ di proteggere i bambini e gli anziani, la loro pelle è molto più delicata
- ☀ di controllare regolarmente la tua pelle (macchie, nei, qualsiasi cambiamento)
- ☀ di evitare le lampade abbronzanti
- ☀ di fare una visita dermatologica di controllo una volta all'anno

Come riconoscere i SEGNALI D'ALLARME

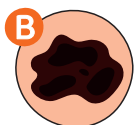
Controllare regolarmente i nei è un gesto semplice ma fondamentale per la prevenzione del melanoma. Un utile strumento di autovalutazione per individuare eventuali anomalie è la regola ABCDE, che aiuta a riconoscere i segnali sospetti e a decidere quando è il caso di rivolgersi a un dermatologo.

Se noti uno o più di questi segni, è importante non rimandare e prenotare una visita dermatologica. La diagnosi precoce può fare la differenza.



Asimmetria

Un neo benigno di solito ha una forma regolare e simmetrica. Al contrario, un melanoma tende ad avere un aspetto irregolare, con una metà diversa dall'altra.



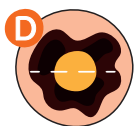
Bordo

I nei benigni presentano contorni netti e uniformi. Al contrario, i melanomi tendono ad avere bordi irregolari, dentellati o poco definiti. La presenza di un bordo irregolare può indicare una possibile crescita tumorale.



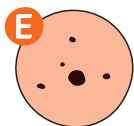
Colore

I nei benigni generalmente presentano una colorazione omogenea. Al contrario, un melanoma può mostrare una combinazione di tonalità diverse come marrone, nero, rosso, blu o bianco. La comparsa di più colori in uno stesso neo è un campanello d'allarme da non sottovalutare.



Diametro

I melanomi spesso hanno dimensioni maggiori rispetto ai nei comuni. Anche se non è una regola fissa, un neo con un diametro superiore a 6 millimetri — circa quanto la gomma della matita — potrebbe rappresentare un segnale da approfondire.



Evoluzione

Il melanoma tende a evolversi nel tempo. Se un neo mostra cambiamenti nella forma, nel colore, nella dimensione o in altri aspetti, o se dà sintomi come prurito o sanguinamento è fondamentale farlo valutare da uno specialista.



Ricorda: un neo che cambia va sempre fatto controllare da un dermatologo.



FONDAZIONE LIBELLULE INSIEME

PREVENZIONE DEI TUMORI FEMMINILI, CURA E RINASCITA

Per prenotazioni:

visite@fondazioneilbelluleinsieme.it

SEDE FONDAZIONE

V. Filippino Lippi 19 (ang. Viale Gran Sasso) - Milano

Fermata MM PIOLA / LORETO

Orari di apertura:

Lun-Ven - 9:30 - 12:30 / 14:00 - 18:00

Tel. 345 1429449

COLUMBUS CLINIC CENTER

V. Michelangelo Buonarroti 48 - Milano

Fermata MM BUONARROTI

Orari di apertura:

Martedì - 9:30 - 15:30

Tel. 320 9204164



DIAGNOSTICA

Ci occupiamo di
PREVENZIONE
con strumentazione
all'avanguardia



CARING

Ci occupiamo di
CURA E SOSTEGNO
psicologico per le
pazienti oncologiche



RICERCA

Ci occupiamo di
RICERCA
supportando istituti
clinici scientifici

Seguici:



info@fondazioneilbelluleinsieme.it



www.fondazioneilbelluleinsieme.it

SOSTIENI LA FONDAZIONE LIBELLULE INSIEME

IBAN IT26U0306909606100000137889
www.donazioniassociazionelibellule.it

5 x Mille: Codice Fiscale 97728820156