SE HAI CARA LA PELLE...

DA 90 ANNI LILT È CON TE

Previeni i tumori cutanei e l'invecchiamento precoce della pelle: ti aspettiamo con consigli, materiale informativo ed indicazioni per le visite di controllo

STUDIO BI QUATTRO

LILT

1922 90 anni di PREVENZIONE 2012

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

AMO STARE ALL'ARIA APERTA
MA MI PROTEGGO DAL SOLE

PRECAUZIONI
E COMPORTAMENTI CORRETTI

PER TUTTI
è necessario evitare l'esposizione nelle ore centrali della giornata, fare attenzione ai riflessi (neve, acqua). Le migliori protezioni sono gli schermi solari (ombrelloni, teli, alberi) e gli indumenti (camicie, magliette, pantaloni, cappellini, occhiali da sole) possibilmente realizzati con tessuti anti-UV. Le creme solari sono complementari agli indumenti, devono essere applicate correttamente ogni due ore e non devono indurre a protrarre l'esposizione.

PER I PIÙ PICCOLI
I bambini hanno a disposizione minore protezione naturale, non vanno esposti al sole per i primi 6 mesi e vanno protetti dal sole il più possibile durante il primo anno di età. Oltre all'uso di indumenti, possibilmente realizzati con tessuti anti-UV, ed occhialini da sole, è utile l'uso di filtri solari con fattore SPF 50 + su tutto il corpo, applicati almeno ogni ora.

L'abbronzatura non è indice di salute ma di danno alla pelle, è una reazione di difesa dell'organismo contro i raggi UV

RICORDA:

- Evita le esposizioni al sole nei climi caldi e nelle ore del mezzogiorno
- Una prudente, anche breve, esposizione solare può essere utile specie nell'anziano per indurre la produzione di Vitamina D, che aumenta le nostre difese immunologiche
- Il tempo nuvoloso NON ripara dalle ustioni solari
- Stare in acqua NON protegge dalle ustioni solari
- Le creme fotoprotettive NON devono indurre a stare più a lungo al sole. Devono comunque essere applicate sulla pelle non massaggiando, in dosi adeguate, più volte al giorno ed essere resistenti all'acqua
- La migliore fotoprotezione è l'ombra ed un indumento appropriato protegge più di qualunque crema solare
- Alcune parti del corpo sono da proteggere in modo particolare: naso, orecchie, petto, spalle, dorso piedi, cuoio capelluto (se calvi)
- Evita l'abbronzatura artificiale (lettini UVA) che, oltretutto, invecchia precocemente la pelle

FOTOTIPO 1 E 2

(RISPOSTE DA 6 A 10)

CARATTERISTICHE:
Carnagione bianca, occhi chiari e capelli biondi o rossi, lentiggini. Questi soggetti si scottano al sole con facilità e non abbronzano o acquisiscono poco colore. Appartengono a questa categoria anche i ragazzi sotto i 15 anni di età.

CONSIGLI:
È utile ridurre l'esposizione al sole. Le migliori protezioni sono gli schermi solari (ombrelloni, teli, alberi) e gli indumenti (camicie, magliette, pantaloni, cappellini, occhiali da sole) possibilmente realizzati con tessuti anti-UV. L'uso di creme solari con fattore di protezione molto elevata (SPF 50 + da applicare ogni due ore e per tutto il periodo dell'esposizione solare) è complementare agli schermi. Dopo la doccia, è consigliato l'uso di creme idratanti per combattere la secchezza e ripristinare la barriera cutanea. Evitare di sottoporsi ad apparecchiature di abbronzatura artificiale (lettini UV).

FOTOTIPO 3 E 4

(RISPOSTE DA 11 A 14)

CARATTERISTICHE:
Pelle abbastanza scura, occhi scuri e capelli bruni o neri. Abbronzatura veloce e persistente, possibili ustioni solari senza protezione in 45 minuti.

CONSIGLI:
Utilizzare filtri solari con protezione alta (SPF 50) nella prima settimana, applicandoli sempre, ogni due ore. Solo dopo aver ottenuto una tenue abbronzatura si può passare a filtri di media protezione (SPF 30). Le migliori protezioni sono gli schermi solari (ombrelloni, teli, alberi) e gli indumenti (camicie, magliette, pantaloni, cappellini, occhiali da sole) possibilmente realizzati con tessuti anti-UV. Evitare di sottoporsi ad apparecchiature di abbronzatura artificiale (lettini UV) sotto i 18 anni. Sopra limitare a un ciclo (20 applicazioni) all'anno.

FOTOTIPO 5 E 6

(RISPOSTE DA 15 A 18)

CARATTERISTICHE:
Carnagione particolarmente scura, occhi e capelli scuri, abbronzatura rapida e duratura.

CONSIGLI:
Utilizzare, durante la prima settimana di esposizione al sole, filtri solari con protezione media (SPF 30) applicando almeno due volte durante i primi giorni e almeno una volta per le successive esposizioni.
L'utilizzo quotidiano di creme idratanti ristabilisce l'idratazione cutanea.

Con le visite ed esami di prevenzione secondaria (diagnosi precoce) si possono individuare i tumori nelle fasi iniziali, consentendo interventi meno invasivi ed offrendo maggiori probabilità di guarigione.

Spesso sulla pelle compaiono lesioni benigne (nei, cheratosi) e, a volte, lesioni maligne (cancri, melanomi).

Il neo è un tumoretto benigno che si presenta come una macchia marrone, in genere regolare, di dimensione inferiore ai 5mm, a volte rilevata. È formato da melanociti, cellule che proteggono dai danni del sole abbronzano la pelle con la produzione di melanina.

L'ABBRONZATURA NON È SEGNO DI SALUTE, MA DI DANNO ALLA PELLE.

I tumori maligni della pelle sono i più frequenti di tutti i tumori umani.
Sono di due tipi:

- i carcinomi, di origine epiteliale (da cellule della pelle), più comuni, che insorgono soprattutto sulla pelle esposta al sole e che guariscono, in altissima percentuale, con il solo intervento di asportazione
- il melanoma, che nasce da melanociti che si trasformano e si moltiplicano in modo incontrollato e che è mortale se non individuato in tempo.
  Può insorgere su cute sana o su un neo; è più frequente sulle gambe (per le donne) e sul dorso (per gli uomini).

Il melanoma scrive il suo messaggio con il suo inchiostro e noi tutti lo possiamo vedere. Purtroppo molti lo vedono ma non lo riconoscono (N. Davis)

Il sole ha anche effetti benefici: favorisce la produzione di vitamina D, che aumenta le nostre difese immunologiche e previene l'osteoporosi, ha un'azione battericida e fungicida, influisce positivamente nel trattamento di malattie cutanee (psoriasi, dermatiti) ed ha un effetto antidepressivo.

Tuttavia **bisogna esporsi al sole con cautela**. La tendenza estetica e la moda sono ancora orientate al concetto "abbronzatura = salute e bellezza", quando invece è sintomo di danno alla pelle.
È bello vivere all'aria aperta ma non è necessario rovinarsi la pelle. Protezioni solari, integratori contenenti vitamine, betacarotene, antiossidanti, ecc., anche assunti per via orale, hanno scarsa efficacia nel ridurre i danni solari: per mantenere sana e giovane la pelle è preferibile seguire una dieta ricca di frutta e verdura e bere molta acqua, prevenendo così oltretutto le più gravi malattie oncologiche, cardio-vascolari e metaboliche.

È IMPORTANTE CONOSCERE I RISCHI CHE SI CORRONO

PER POTER MEGLIO TUTELARE LA PROPRIA SALUTE.

L'ESPOSIZIONE AL SOLE È LA MAGGIOR CAUSA DEI TUMORI CUTANEI E DEL MELANOMA.

Tutti possono contrarli ma più a rischio è chi:
- ha un parente di 1° grado (genitori, fratelli) con tumore della pelle o melanoma
- appartiene al fototipo 1 o 2: la sua pelle al sole si scotta e non si abbronza
- da bambino ha avuto scottature con bolle
- ha molte lentiggini
- ha più di 50 nei
- ha un nevo congenito di grandi dimensioni

Altri comportamenti rischiosi:
- esporsi al sole in modo intermittente (per esempio per ferie), non continuativo (per esempio per lavoro)
- non usare mai schermi o indumenti anti-UV, né filtri solari
- esporsi al sole nelle ore più pericolose (12 - 16)
- sottoporsi a frequenti sedute di abbronzatura artificiale

CONTROLLA REGOLARMENTE LA TUA PELLE.

Poiché i tumori cutanei sono facilmente visibili, l'autoesame della pelle diventa fondamentale per identificarli precocemente.

Per il cancro cutaneo i segnali di rischio sono: nodulo, lesione o ulcerazione che non guarisce, soprattutto in sedi esposte alla luce.

Per il melanoma, controlla:
- un nuovo neo appare in età adulta
- un neo preesistente si modifica in dimensione, forma e colore
- un nuovo neo è molto diverso dagli altri (chiamato "brutto anatroccolo")
- un neo risponde alle caratteristiche:

  A = asimmetria della lesione
  B = bordi irregolari, frastagliati
  C = colore policromo o nero
  D = dimensione maggiore di 5 mm
  E = evoluzione, se si modifica in dimensione, forma e colore in breve tempo (raddoppio in 8-12 mesi)

In presenza di questi segnali, rivolgiti sempre al dermatologo.

SE CI TIENI ALLA TUA PELLE, TIENILA D'OCCHIO!

LILT - LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

1922: nasce a Roma come Ente Pubblico, con la specifica finalità di combatte il cancro attraverso la prevenzione.
Da allora opera sotto l'Alto Patronato della Presidenza della Repubblica, quale braccio operativo del Ministero della Salute in campo oncologico.

2003: riceve la Medaglia d'Oro al Merito della Salute Pubblica dal Presidente della Repubblica C. A. Ciampi

2010: viene classificata quale Ente di "notevole rilievo" dal Presidente del Consiglio dei Ministri

UN PUNTO DI RIFERIMENTO IN CAMPO ONCOLOGICO

LILT è presente in tutta Italia con 106 Sezioni Provinciali che operano a beneficio di tutta la comunità, con la diffusione della cultura della prevenzione e diagnosi precoce, ed in aiuto agli ammalati oncologici ed ai loro familiari, con servizi di assistenza specifici.

Le Sezioni LILT realizzano diversi servizi a seconda delle esigenze locali:

- Prevenzione primaria: attività di informazione e sensibilizzazione sui corretti stili di vita (alimentazione, fumo, attività fisica) per adulti e bambini
- Prevenzione secondaria - diagnosi precoce: realizzazione di visite ed esami
- Riabilitazione fisioterapica post-chirurgica e trattamento del linfedema
- Assistenza agli ammalati presso gli ospedali e gli hospice
- Sostegno psicologico per gli ammalati e le famiglie
- Ospitalità in strutture adeguate per gli ammalati in terapia ospedaliera (adulti e bambini) e loro accompagnatori
- Sportello oncologico per informazioni su legislazioni e modalità attuative, diritti del malato alla salute, al lavoro, all'inclusione sociale
- Sostegno alla ricerca
- Formazione di volontari

Cerca la sede LILT più vicina:
troverai professionisti qualificati per rispondere alle tue esigenze e volontari preparati ad ascoltare le tue necessità.

INVESTI SULLA TUA SALUTE: LILT TI AIUTA A FARLO!

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
1922 90 anni di PREVENZIONE 2012
prevenire è vivere

STUDIO BI QUATTRO

LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

1922 90 anni di PREVENZIONE 2012

prevenire è vivere

Più basso è il tuo Fototipo, maggiori sono le probabilità di invecchiamento cutaneo precoce e insorgenza di tumori cutanei - melanoma e di conseguenza maggiori le precauzioni da adottare.

"E TU CHE FOTOTIPO SEI?"

Somma i numeri accanto alle risposte per ottenere il risultato.

A) Qual è il colore dei tuoi occhi?

azzurro/verde	1
castani	2
neri	3

B) Il colore dei tuoi capelli è?

biondo/rosso	1
castano chiaro	2
nero	3

C) Qual è il colore della tua pelle?

molto chiara	1
leggermente scura	2
olivastra/nera	3

D) Hai le lentiggini?

molte	1
poche	2
nessuna	3

E) Al sole ti capita di scottarti:

quasi sempre	1
raramente	2
quasi mai	3

F) Ti abbronzi:

poco, ma solo dopo molto tempo	1
in pochissimi giorni	2
quasi subito	3