



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 più 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



Raggi UVB

COLPISCONO GLI STRATI superficiali della pelle e provocano scottature



UVA + UVB

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



SCEGLI UN SPF ALTO

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

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

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

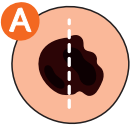
e non dimenticare anche...

- ☀ 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

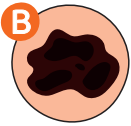
Controllare regolarmente i nei è un gesto semplice ma fondamentale per la prevenzione del melanoma. Un utile strumento di autovalutazione per individuare eventuali anomalie è la regola ABCDE, che aiuta a riconoscere i segnali sospetti e a decidere quando è il caso di rivolgersi a un dermatologo.

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.



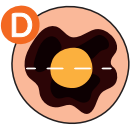
Bordo

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

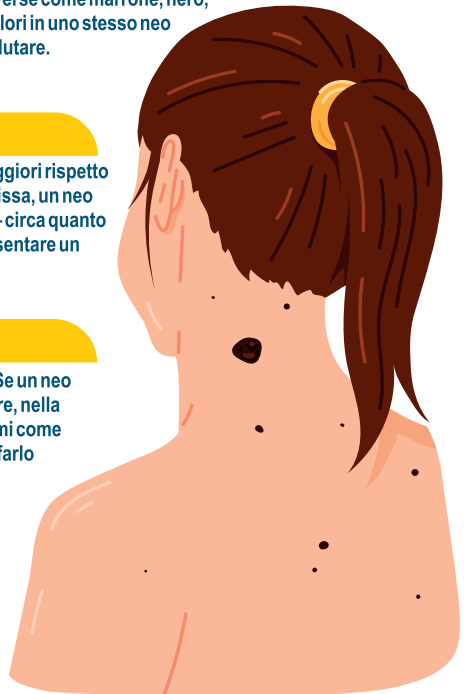
I melanomi spesso hanno dimensioni maggiori rispetto ai nei comuni. Anche se non è una regola fissa, un neo con un diametro superiore a 6 millimetri — circa quanto la gomma della matita — potrebbe rappresentare un segnale da approfondire.



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



info@fondazioneilbelluleinsieme.it



www.fondazioneilbelluleinsieme.it

Seguici:



SOSTIENI LA FONDAZIONE LIBELLULE INSIEME

IBAN IT26U0306909606100000137889

www.donazioniassociazionelibellule.it

5 x Mille: Codice Fiscale 97728820156