Sole con amore

#SOLECONAMORE

Come proteggersi durante i mesi più caldi dell'anno

FONDAZIONE AIOM

UNITI PER VINCERE IL CANCRO

Associazione Italiana di Oncologia Medica

Ciao,

se stai leggendo questo opuscolo, molto probabilmente in questo momento ti trovi su una spiaggia assolata. E ti stai godendo un po' di meritato riposo!!!
Presta però un attimo di attenzione alle prossime pagine che leggerai, contengono alcune preziose informazioni per la tua salute.

Il sole è un elemento importantissimo per la tua crescita, soprattutto per una corretta formazione di ossa e scheletro.
Al tempo stesso può anche favorire lo sviluppo di un tumore molto pericoloso: il melanoma.

Questa malattia si chiama così perché nasce nei **melanociti**: cellule responsabili della colorazione della cute e che si trovano nello strato più profondo della nostra pelle.

TRANQUILLO, puoi continuare lo stesso a divertirti sotto il sole! È sufficiente seguire alcune semplici regole per stare alla larga dal cancro.

Scopriamole insieme...

Regola n. 1

Mai senza

Quando vai al mare, al lago, in piscina o comunque devi passare molte ore sotto il sole usa sempre una crema protettiva. Ecco alcuni consigli per "salvarti la pelle":

1. utilizza sempre un prodotto con un **fattore di protezione elevato** (soprattutto se hai la carnagione chiara)
2. spalma la crema in modo uniforme su tutto il corpo e in misura **abbondante**. Ricordati di rinnovare continuamente l'applicazione durante la giornata (almeno ogni 30 minuti)
3. la quantità giusta di crema è non meno di **40 grammi** per ogni ora di esposizione
4. compra prodotti senza profumo, in confezioni grandi e con etichette ben leggibili
5. a fine giornata utilizza un **doposole**: rinfresca la pelle e aiuta a ridurre i radicali liberi

Se adoperata nel modo corretto la crema previene le scottature e protegge la pelle dalle ustioni provocate dai raggi ultravioletti.

Attenzione però! questi prodotti sono indispensabili ma non possono fare miracoli. Quindi non prendere MAI il sole nelle ore centrali delle giornata: **dalle 12 alle 15 è meglio evitare l'esposizione diretta ai raggi Uv**.

Stai (sempre) attento al sole!

La pelle va protetta 365 giorni l'anno e non solo al mare! In montagna (sia in estate che in inverno) il sole può essere molto pericoloso. La neve riflette i raggi fino all'80% in più, una percentuale quattro volte superiore rispetto a quella della sabbia. La pressione inferiore e l'aria più limpida (e senza pulviscolo) tipica delle quote più alte aumentano l'intensità delle radiazioni.

Attenzione anche al primo sole. La pelle difficilmente si arrossa e il raggio viene percepito (erroneamente) come meno dannoso. Se all'inizio della primavera devi passare molte ore all'aria aperta per un pic nic (o i primi tuffi al mare) ricordati di mettere in borsa una crema solare!

crema!

Una dieta sana (anche) per la tua pelle!

L'alimentazione è un fattore fondamentale per il tuo benessere. Durante i mesi più caldi e assolati dell'anno un'alimentazione adeguata può fornirti sostanze utili all'organismo.
Devi mangiare alimenti ricchi di betacarotene (che con il metabolismo si trasformano in vitamina A).
Queste sostanze stimolano la produzione di melanina e proteggono la pelle dall'invecchiamento precoce.
Via libera a:

frutta e verdura di colore giallo (carote, albicocche, pesche, mango, papaia, arance, melone, susine)

verdure a foglia verde scuro (coste, spinaci, erbette, ecc.)

sardine e tonno fresco (ricchi di vitamina PP che aiuta a diminuire le infiammazioni)

L'unica bevanda davvero indispensabile? L'acqua!

Il fabbisogno giornaliero è di 1,5/2 litri ed è fondamentale che ci sia un giusto equilibrio tra acqua eliminata (attraverso reni, intestino, sudorazione) e ingerita. Durante la stagione calda è ancora più importante assumere tutti i giorni una corretta dose d'acqua. È utile all'eliminazione di tossine e di altre sostanze di rifiuto. Il consumo deve avvenire durante tutto l'arco della giornata: cominciamo con un bicchiere di acqua a colazione, due a pranzo e a cena e mezzo litro di acqua lontano dai pasti.

Regola n. 3

Tieni d'occhio i nei!

Hai molti nei sul tuo corpo? Magari, più di una cinquantina? Allora devi andare da un medico specialista dermatologo per una visita di controllo. È facile non fare caso a questi piccoli segni sulla pelle, che vanno sempre osservati con attenzione per capire come si modificano.

Grazie ad una semplice visita medica con un esperto è possibile diagnosticare la metà delle lesioni maligne che possono degenerare in un tumore.

Ecco la regola dell'ABCDE: vanno osservate le seguenti caratteristiche di ogni neo:

A **asimmetrie**, quando, diviso idealmente con una linea centrale, presenta una metà diversa dall'altra.

B **bordi**, quelli irregolari e frastagliati sono più a rischio.

C **colore**, se cambia, si sfuma o "sbiadisce". A seconda della carnagione può cambiare anche il colore del neo. Nelle persone con pelle chiara i nei sono meno pigmentati, e viceversa. Attenzione quindi alle modificazioni di colore improvvise!

D **dimensioni**, se il diametro è maggiore di 6 millimetri.

E **evoluzione**, nell'arco di poco tempo, sia se cresce di dimensioni, sia se diventa in rilievo. Insomma, tutti i nevi che si trasformano sono a rischio.

Presta particolare attenzione a nei presenti in zone a rischio sfregamento con gli elastici degli indumenti, spazzole o rasoi.

Abbronzatura artificiale?

Regola n. 4

No grazie!

Le lampade solari possono farti avere una pelle dorata tutto l'anno ma sono davvero pericolose. Chi le utilizza almeno una volta nella vita ha il 20% di probabilità in più di ammalarsi di melanoma. Non solo. Secondo l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sono "cancerogene per l'uomo" al pari delle sigarette. Nel maggio del 2011 il Ministero della Salute italiano ne ha vietato l'utilizzo a minorenni, donne in gravidanza e a tutti gli individui che hanno sofferto o soffrono di neoplasie o che si scottano con facilità in seguito all'esposizione ai raggi solari.

Regola n. 5

La prevenzione inizia...

Il 40% di tutti i casi di cancro (e quindi non solo il melanoma) è evitabile adottando stili di vita sani. Non è mai troppo presto per cominciare a prevenire queste malattie.

subito!

Oltre alle regole che ti abbiamo già spiegato devi:

Non fumare: ogni singola sigaretta contiene oltre 4.000 sostanze nocive per l'organismo.

Limitare il consumo di alcol: è una sostanza altamente tossica e potenzialmente cancerogena.

Tieni sotto controllo il peso: i chili di troppo sono responsabili di alcuni tumori e di tante altre malattie.

Pratica regolarmente attività fisica: lo sport ha molti effetti protettivi sull'organismo. È quindi buona norma restare in movimento a tutte le età.

Proteggiti dalle malattie sessualmente trasmissibili: alcuni virus sono cancerogeni e possono essere trasmessi attraverso i rapporti sessuali. Utilizza sempre il preservativo.

Sottoponiti alle vaccinazioni: anti epatite e anti HPV.

#SOLECONAMORE è una campagna nazionale: attraverso questo opuscolo e un'intensa attività sui social media vuole favorire la prevenzione del melanoma tra gli adolescenti.

È promossa da Fondazione AIOM che nasce nel 2005 dall'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) per avvicinare il mondo dell'oncologia ai pazienti e ai loro familiari e per realizzare progetti sui corretti stili di vita a tutte le età.

Associazione Italiana di Oncologia Medica

Via Nöe, 23 - 20133 Milano
Tel. +39 02 26 68 33 35
fondazioneaiom@fondazioneaiom.it
www.fondazioneaiom.it

Un progetto di:

Intermedia srl
via Malta 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

Realizzato grazie ad un contributo non condizionante di

NOVARTIS
Pierre Fabre