



# **PREVENIAMO IL MELANOMA**

**"NON È SOLO UN PROBLEMA DI PELLE"**



La **prevenzione** e la **diagnosi precoce** rappresenta l'arma più efficace nel **ridurre** sensibilmente la **mortalità per melanoma**, vista la sua elevata propensione a sviluppare precocemente metastasi. Il **picco di incidenza** è tra i **35 ed i 55 anni** (è il tumore più frequente nelle donne tra 25 e 30 anni), costituendo un notevole problema dal punto di vista socio-economico.

## NELLA PREVENZIONE DEL MELANOMA, DIVENTA CRUCIALE CLASSIFICARE IL FOTOTIPO:

### FOTOTIPO 1



**Risposta al sole:** si scotta sempre al sole e non si abbronzia mai.  
**Caratteristiche:** capelli rossi o biondo-rossi, occhi e carnagione chiara.

### FOTOTIPO 2



**Risposta al sole:** si scotta con facilità e si abbronzia poco o leggermente.  
**Caratteristiche:** capelli biondi o castano-chiaro, occhi e carnagione chiara.

### FOTOTIPO 3



**Risposta al sole:** si scotta moderatamente e si abbronzia gradualmente.  
**Caratteristiche:** capelli castani, occhi chiari o scuri e carnagione bruno-chiaro.

### FOTOTIPO 4



**Risposta al sole:** si scotta poco e si abbronzia sempre e con rapidità.  
**Caratteristiche:** capelli castano-scuri o neri, occhi scuri e carnagione scura.

### FOTOTIPO 5



**Risposta al sole:** non si scotta mai, si abbronzia intensamente e con rapidità.  
**Caratteristiche:** capelli neri, carnagione bruno-olivastra.

### FOTOTIPO 6



**Risposta al sole:** non reagisce al sole.  
**Caratteristiche:** capelli neri, carnagione nera, tipo razza nera.

**EVITA L'ECESSIVA ESPOSIZIONE AI RAGGI SOLARI  
E NON UTILIZZARE I LETTINI ARTIFICIALI (LAMPADINE UV)**



**PER 20 MINUTI DI ESPOSIZIONE, L'INTENSITÀ DELLE RADIAZIONI DA LAMPADINE E LETTINI ABBRONZANTI È 12-15 VOLTE SUPERIORE ALLA ESPOSIZIONE SOLARE NATURALE**

### SOGGETTI CUI È VIETATO L'USO DELLE LAMPADINE UV:

- Minori di 18 anni e donne in stato di gravidanza.
- Soggetti che assumono farmaci fotosensibilizzanti.
- Soggetti che soffrono/hanno sofferto di neoplasie cutanee.
- Soggetti a fototipo chiaro che si scottano facilmente al sole.

### Quando ci si sottopone a UV artificiali:

- prima di 30 anni, aumenta del 75% il rischio di melanoma
- a tutte le età, aumenta del 225% il rischio di carcinoma squamoso

L'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro ha classificato le **lampadine e lettini ad UV artificiali** come **sicuri cancerogeni per l'uomo**.

Il **rischio di melanoma** aumenta con il **crescere del numero totale di nei** sull'intera superficie corporea (lo sviluppo di numerosi nei è influenzato dalla eccessiva esposizione solare).

Il rischio di sviluppare melanoma nel corso della vita è notevolmente aumentato se c'è una **storia familiare** della malattia (almeno 2 casi tra parenti di primo e secondo grado).

## COME RICONOSCERE I NEVI SOSPETTI

Controlla regolarmente la pelle (ogni 4-6 mesi) e ricorda le zone più difficili da guardare (schiena, cuoio capelluto, mucose...) e i piedi (nella pianta e tra le dita). **Per aiutarti usa due regole:**

### REGOLA DELL'ABCDE

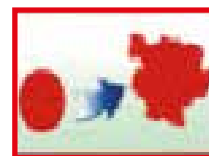
| NORMALE                                                                             | MELANOMA                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |
|    |    |
|   |   |
|  |  |

**A - Segno clinico: Asimmetria.**  
Caratteristica: forma irregolare, non rotonda.

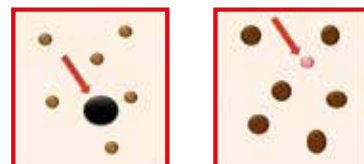
**B - Segno clinico: Bordi.**  
Caratteristica: margini irregolari, frastagliati, non ben definiti.

**C - Segno clinico: Colore.**  
Caratteristica: disomogeneo, a macchie, da grigio-rosa a marrone-nero.

**D - Segno clinico: Dimensioni.**  
Caratteristica: superiore a 5 mm.



**E - Evoluzione.**  
Cambiamento rapido di almeno un parametro: forma, bordi, colore, spessore, dimensione, superficie (ulcerazione).

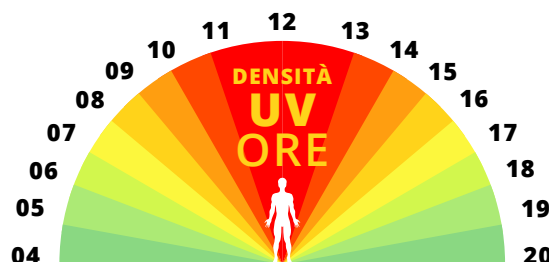
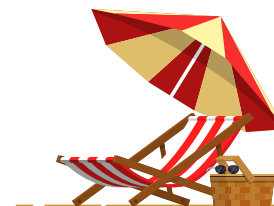


### REGOLA DEL BRUTTO ANATROCCOLO

Deve essere considerato potenzialmente sospetto ogni nevo che appare **DIVERSO** da tutti gli altri nevi.

## DECALOGO DI COMPORTAMENTO

1. Evita le esposizioni eccessive al sole, soprattutto le scottature, se hai un fototipo chiaro.
2. Esponiti gradualmente per consentire alla tua pelle di sviluppare piano la naturale abbronzatura.
3. Proteggi bene i bambini (quelli al di sotto di un anno non devono essere esposti al sole).
4. Non esporti al sole nelle ore centrali della giornata.
5. Utilizza cappello con visiera, camicia, maglietta, e occhiali da sole.
6. Approfitta dell'ombra naturale o di ombrelloni e tettoie.
7. Usa creme solari adeguate al tuo fototipo, con filtri per i raggi UVA e UVB; in caso di allergia o intolleranza al sole consulta il dermatologo.
8. Le creme solari devono essere applicate in dosi adeguate e più volte durante l'esposizione, mentre vanno evitate le creme abbronzanti.
9. Alcune sedi sono da proteggere in modo particolare: naso, orecchie, petto, spalle, e cuoio capelluto se calvi.
10. Evita l'utilizzo delle lampade abbronzanti, che invecchiano ancor più precocemente la pelle e sono vietate ai minori.



## CONTRO IL MELANOMA SI VINCE INSIEME

I versamenti vanno eseguiti mediante bonifico bancario sul **c/c 947482** intestato a:

**IMI ITALIAN MELANOMA INTERGROUP**

Presso la Banca Passadore & C. Spa  
Via Ettore Vernazza 27 - 16121 Genova

**IBAN: IT 24 Q 03332 01400 000000947482**

**imi** SOSTIENI LA RICERCA  
CONTRO IL MELANOMA

DESTINA IL CINQUE X MILLE A IMI  
CODICE FISCALE **92041960409**



Al momento della dichiarazione dei redditi, inserisci il codice fiscale e firma nello spazio dedicato a:

"FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITÀ"



**SEGRETERIA IMI**

Corso A. Podestà 8/1, 16128 Genova - Tel. 010 5399812 / Fax 010 541931

segreteria.melanomaimi@gmail.com - [www.melanomaimi.it](http://www.melanomaimi.it)