



**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.



**NON ABBRONZARTI CON ULTRAVIOLETTI ARTIFICIALI (UV) L'INTENSITÀ DELLE RADIAZIONI DA LAMPADE E LETTINI È 12-15 VOLTE SUPERIORE ALL'ESPOSIZIONE SOLARE NATURALE.**

**SOGGETTI CUI È VIETATO L'USO DELLE LAMPADE 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.



*Non utilizzare creme protettive per prolungare l'esposizione al sole (è stato osservato rischio di melanoma in individui che hanno fatto uso di creme ad alta protezione al fine di aumentare il tempo di permanenza al sole senza scottarsi).*



**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-chiari, 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-chiara.

**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.

**CONTROLLA SE HAI NEI AI PIEDI**  
(pianta e tra le dita)

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).

## RICONOSCERE I CAMBIAMENTI DEI NEI

NORMALE	MELANOMA	
 ✓	 ✗	<b>Segno clinico:</b> asimmetria. <b>Caratteristica:</b> forma irregolare, non rotonda.
 ✓	 ✗	<b>Segno clinico:</b> bordi. <b>Caratteristica:</b> margini irregolari, frastagliati, non ben definiti.
 ✓	 ✗	<b>Segno clinico:</b> colore. <b>Caratteristica:</b> disomogeneo, a macchie, da grigio-rosa a marrone-nero.
 ✓	 ✗	<b>Segno clinico:</b> dimensioni. <b>Caratteristica:</b> superiore a 5 mm.



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



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

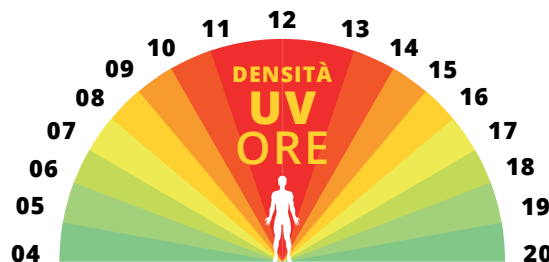
**È stato dimostrato che:**

- il rischio di melanoma è aumentato del 75% quando ci si sottopone a UV artificiali prima dei 30 anni
- il rischio di carcinoma squamoso è aumentato del 225% se ci si sottopone a UV artificiali a qualsiasi età



## 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 effettuati 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 00000947482**

**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)