



**Fondazione
Umberto Veronesi**
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

Fondazione Umberto Veronesi - Piazza Velasca 5, 20122 Milano
Tel. +39 02 76 01 81 87 - Fax +39 02 76 40 69 66
info@fondazioneveronesi.it - www.fondazioneveronesi.it

LA NOSTRA PELLE

UN ACCESSORIO
ESTETICO
O UN ORGANO
DA PRESERVARE?

LIBERTÀ DI **SAPERE** LIBERTÀ DI **SCEGLIERE**
I QUADERNI DELLA SALUTE DI FONDAZIONE VERONESI

06



**Fondazione
Umberto Veronesi**
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

LA NOSTRA PELLE

UN ACCESSORIO ESTETICO O UN ORGANO DA PRESERVARE?

LIBERTÀ DI **SAPERE** LIBERTÀ DI **SCEGLIERE**
 I QUADERNI DELLA SALUTE DI FONDAZIONE VERONESI

06

LE RISPOSTE DELLA SCIENZA

DIRITTO DI PAROLA	4	LAMPADE ABBRONZANTI. LUCI E OMBRE.	16
LA NOSTRA PELLE. LE AFFERMAZIONI PIÙ COMUNI. SONO SEMPRE VERE?	5	LE RISPOSTE SCIENTIFICHE ALLE DOMANDE DI TUTTI.	18
TRA IGIENE E BENESSERE. LA STORIA DI UN ORGANO "VITALE".	6		
LE VERITÀ SCIENTIFICHE SU UN ORGANO DI IMPORTANZA VITALE.	8		
LA PELLE. ORGANO SENSORIALE E PSICOSOMATICO.	10		
IL MELANOMA. FONDAMENTALE È LA DIAGNOSI PRECOCE.	11		

COMITATO SCIENTIFICO CHE HA PARTECIPATO AL PROGETTO

BIANCA MARIA ANDREANI CONSULENTE DERMATOLOGA - ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO - MILANO.

GIOVANNA GATTI ASSISTENTE DIREZIONE SCIENTIFICA - ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA - MILANO.

ALESSANDRO TESTORI DIRETTORE DIVISIONE MELANOMA E SARCOMI MUSCOLO-CUTANEI - ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA - MILANO.

GIULIO TOSTI MEDICO ASSISTENTE SENIOR - DIVISIONE MELANOMI E SARCOMI MUSCOLO CUTANEI, ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA - MILANO.

Caro Amico,

il nostro corpo è un meraviglioso strumento in grado di sorprenderci ogni giorno, uno strumento che siamo abituati a usare senza nemmeno conoscerne le funzioni e i valori.

Purtroppo è solo nella malattia che il corpo rivela se stesso: questo è il nostro più grande errore.

Così accade quando si parla della pelle, un organo che rappresenta il nostro primo apparire nei confronti del mondo ed è riconosciuto solo come tale.

Un modo di apparire, e poco di più.

Invece è un organo da proteggere, curare, preservare con amore, con lo stesso amore che siamo soliti dedicare al nostro cuore o al nostro cervello.

La sua "silenziosità" ha consentito a molti di affrontarne i temi in modo poco appropriato e spesso poco scientifico, oppure di valutarne solo il lato estetico senza approfondirne bisogni e necessità.

Anche questa volta abbiamo scelto di farlo noi, occupandoci di un tema, come quello della pelle, con una visione più ampia e completa resa possibile dalla collaborazione attiva con uomini e donne di scienza.

Solo così è possibile comprendere la pelle in quel grande progetto di benessere che dovrebbe essere il punto di riferimento della nostra vita.

Buona lettura.


Umberto Veronesi



DIRITTO DI PAROLA.

Quante volte abbiamo pensato con preoccupazione alla nostra pelle? Quante volte abbiamo dedicato tempo alla sua cura?

La pelle è un organo: quante volte lo ricordiamo? Certo, appare intuitivo che essa copra il nostro corpo e lo protegga dai traumi, dagli inquinanti, da tutti i pericoli del mondo circostante, però può e deve essere considerata un organo perché possiede molte funzioni che vanno oltre la protezione.

Pensiamo all'importanza della sensibilità tattile, alla produzione di sudore e al continuo scambio di sali minerali o altre preziose sostanze con l'ambiente esterno: la pelle è una sorta di preziosissima "centrale" che ci consente di eliminare tossine e assorbire elementi utili per la sopravvivenza. Ed è anche uno straordinario canale di comunicazione.

Per curare la nostra pelle non dobbiamo soltanto pensare ai possibili tumori che la possono colpire: concentrarsi solo sul rischio tumorale rischia a volte di farci dimenticare che la pelle può ammalarsi in diversi modi.

Ci sono patologie non tumorali che possono creare disagio, sintomi o danni estetici; ci sono alterazioni che possono essere prevenute semplicemente con un po' di attenzione. E di amore per se stessi.

Avere uno stile di vita salutare e guardarsi e farsi guardare, ecco il segreto: controllare il proprio corpo con regolarità, esaminando attentamente l'aspetto, il colore, gli eventuali cambiamenti è la prima strategia di diagnosi precoce di molte malattie.

Rivolgersi al proprio medico di Medicina Generale è un rinforzo di questa preziosa attenzione: una volta all'anno il medico di fiducia può controllare che non ci siano piccole lesioni che meritino particolari approfondimenti, o addirittura cure specifiche, indicare gli specialisti più opportuni in caso di dubbio, oppure ricordare ai pazienti che la prevenzione dei tumori della cute passa attraverso analisi personalizzate da parte di medici specializzati e tecnologie avanzate.

Avere cura di se stessi è un dovere che ripaga in mille modi: curare la pelle non significa solo tenerla "bella", ma anche e soprattutto desiderarne e tutelarne la salute.

Dott.ssa Bianca Maria Andreani

LA NOSTRA PELLE. LE AFFERMAZIONI PIÙ COMUNI. SONO SEMPRE VERE?

"Sono le persone di età matura e i bambini nei primissimi anni di vita che devono curare la propria pelle"

"La pelle va protetta dal sole solo durante il periodo estivo"

"Curare la pelle è un problema solo femminile"

"I tumori della pelle sono per la maggior parte ereditari. Non avere casi in famiglia è una sicurezza"

"Il sole è vita per il nostro pianeta. Perché quindi dovrebbe essere dannoso alla nostra pelle?"

"I cosmetici si occupano della bellezza e non della salute della pelle. Per questo non mi interessano..."

"Pelle e alimentazione: posso mangiare quello che voglio, tanto l'alimentazione non ha influenza sulla pelle"

Di pelle si parla troppo, da un lato, e troppo poco da un altro.

Se ne parla nei salotti tra signore, nei negozi specializzati, nelle trasmissioni televisive, oppure nei convegni medici e scientifici, nei gruppi di lavoro dedicati, nei laboratori.

Nasce così una serie di luoghi comuni: i luoghi comuni diventano facilmente credenze e convinzioni, orientando l'opinione delle persone in modo errato o incompleto.

È il momento di conoscere più da vicino uno degli organi più complessi, utili e importanti del Sistema Uomo.

Il punto di vista sarà, come sempre, quello della scienza, l'unica vera fonte di certezze in grado di offrire le risposte corrette alle domande di tutti.



TRA IGIENE E BENESSERE. LA STORIA DI UN ORGANO "VITALE".

Migliorare il proprio aspetto, "nascondere" le imperfezioni e "rincorrere" la bellezza non sono espressioni tipiche soltanto del nostro tempo, in cui si è affermata una vera e propria cultura dell'immagine: da sempre l'uomo ha rinchiesto il miraggio della bellezza, consapevole di quanto il modo di apparire e, in primis, la salute e l'aspetto della pelle, condizionino l'approccio nei rapporti interpersonali.

Già 3500 anni prima di Cristo gli Egizi importavano dall'Oriente gli olii essenziali per la preparazione di unguenti e profumi per la cura e la salute della pelle. Il confezionamento e la conservazione di tali prodotti erano affidati ai sacerdoti. Incenso, mirra, lavanda, olio di sesamo, mandorle e oliva servivano a massaggiare il corpo per rendere la pelle levigata, idratata e protetta. L'uso di questi unguenti si diffuse in seguito ad altri popoli del Mediterraneo.

Furono i Greci in epoca classica a stabilire i canoni estetici espressi nelle sculture armoniose di Mirone e Fidia nel V secolo a.C. Uomini e donne ricorrevano ad olii essenziali alla rosa ed al gelsomino per profumare il corpo e ungere i capelli dopo il bagno. L'argilla veniva utilizzata per levigare e purificare la pelle.

Dopo la conquista della Grecia avvenuta nel 146 a.C., anche i Romani cominciarono ad attribuire sempre maggiore importanza alla cura del corpo, assumendo i canoni estetici e alcune usanze già adottate dai Greci.

In quest'epoca si diffuse l'uso delle terme, che divennero presto luoghi affollati. Non essendo ancora conosciuto il sapone, la soda, la creta e ancora la farina di fave venivano utilizzate come detergenti ed esfolianti.

Comparvero i primi manuali di bellezza. Nel "De medicamine faciei" (L'arte del trucco) Ovidio (43 a.C. - 18 d.C.) consigliava cinque ricette di cosmetici che permettessero alle donne di esaltare la loro bellezza. La cerussa di Rodi serviva per correggere le imperfezioni della pelle e il fucus per dare luce al viso ed esaltare le labbra.

Oggi la tecnologia ha raggiunto livelli straordinariamente avanzati nella cosmetologia e nella "cosmeceutica" (si definiscono "cosmeceutici" quei prodotti per la cura della persona che, pur non essendo propriamente dei farmaci, rappresentano qualcosa di più di un semplice cosmetico).

I prodotti a uso cosmetico di cui disponiamo sono studiati e preparati nel rispetto della regolamentazione vigente e utilizzando i ritrovati più moderni - le nanotecnologie, per esempio, sono usate per veicolare i principi attivi attraverso la pelle, favorendone l'assorbimento.

È sempre più frequente il ricorso a presidi "naturali", che hanno come principi attivi gli stessi ingredienti - olii, argilla, alghe marine - che i nostri antenati hanno utilizzato per tanti secoli.



LE VERITÀ SCIENTIFICHE SU UN ORGANO DI IMPORTANZA VITALE.

La pelle è un organo complesso costituito da diversi tessuti, che ricopre tutta la superficie del nostro corpo.

Con i suoi 1,5-2 metri quadri di superficie e lo svolgimento di numerose funzioni, la pelle è uno degli organi più importanti del nostro corpo.

La struttura della pelle è complessa ed è costituita da epidermide e derma. L'epidermide è formata da numerosi strati di cellule chiamate cheratinociti. Queste cellule si sovrappongono l'una sull'altra in circa una ventina di strati. Lo spessore dell'epidermide è diverso a seconda del distretto corporeo: molto sottile a livello delle palpebre, più spesso a livello delle regioni palmo-plantari.

Nello strato inferiore dell'epidermide sono presenti i melanociti, cellule specializzate nella produzione della melanina, il pigmento responsabile del colorito della cute e dell'abbronzatura in seguito ad esposizione alle radiazioni solari.

L'epidermide poggia su una struttura denominata derma, costituita da cellule, fibre elastiche e fibre collagene.

Il derma è anche la sede che ospita i vasi sanguigni e linfatici, le terminazioni nervose e gli annessi cutanei (bulbi piliferi, ghiandole sebacee e sudoripare).

È un tessuto particolarmente resistente, che sostiene e fornisce nutrimento all'epidermide proteggendola dall'ambiente esterno.



La pelle è un organo vitale perché

- costituisce il primo "riparo" nei confronti degli agenti esterni, siano essi di natura chimica, fisica o patogeni biologici: polveri, inquinanti di vario tipo, freddo, vento, sole, batteri, ecc;
- svolge una funzione essenziale nel mantenimento della giusta temperatura corporea attraverso i meccanismi della termoregolazione: la vasodilatazione superficiale e la sudorazione, per esempio, sono essenziali per la dispersione del calore in eccesso;
- ha un ruolo importante come barriera "immunitaria": nella pelle sono presenti numerose cellule del sistema immunitario e la cute stessa è sede di processi immunologici indispensabili per la difesa nei confronti di agenti infettivi e dei tumori;
- è sede di una fondamentale funzione sensoriale: pensiamo per esempio alla sensibilità tattile che ci aiuta nello svolgimento dei movimenti complessi e alla sensibilità dolorifica che consente di allontanarci prontamente da stimoli potenzialmente nocivi, come il calore eccessivo o gli agenti traumatici.

IL COLORE DELLA PELLE. NON TUTTI SANNO CHE...

Il colore della pelle è determinato dalla quantità e dal tipo di pigmento (melanina) presente nella pelle. Non tutti sanno che la melanina si presenta in due forme: la pheomelanina, che corrisponde ai colori del giallo-rosso, e la eumelanina, responsabile del colorito che va dal marrone al nero. Rispetto alla pheomelanina, la eumelanina è più efficace nel proteggere la pelle dalle radiazioni UV, evitando scottature e interferenze nei processi di sintesi e riparazione del DNA cellulare.

La pelle chiara, meno protetta nei confronti delle radiazioni solari, è favorita nella produzione di vitamina D3, necessaria per l'assorbimento del calcio e la fisiologica mineralizzazione delle ossa e dei denti.

Una mutazione genetica può essere responsabile di una particolare condizione detta albinismo, caratterizzato dall'assenza di melanina, e che si manifesta con pelle e capelli bianchi.

LA PELLE. ORGANO SENSORIALE E PSICOSOMATICO.

La pelle è l'organo con la più vasta rappresentazione cerebrale: questo indica l'importanza che essa riveste nella vita di ogni individuo.

Ha un ruolo chiave nella distinzione tra interno ed esterno, corpo e ambiente, rappresentando un confine ma anche un punto di contatto con il mondo esteriore e con gli altri; nella comunicazione interpersonale; nella sfera affettivo-emotiva; nella sessualità.

La stimolazione tattile e termica della pelle consente al neonato la scoperta improvvisa del mondo esterno, extra-uterino. L'accarezzamento, l'abbraccio, i massaggi, le pressioni, il contatto con il corpo materno rappresentano un potente fattore di definizione dell'immagine corporea, di costruzione della percezione del sé.

Nell'apprendimento e nello sviluppo del linguaggio non-verbale, che coinvolge tutti gli organi sensoriali, la pelle riveste una posizione di privilegio.

La pelle e il sistema nervoso derivano dallo stesso foglietto embrionario, il neuroectoderma: per questo la pelle presenta numerosi fattori in comune con il sistema nervoso: terminazioni sensoriali, recettori per la sensibilità tattile, termica, dolorifica e per numerosi ormoni che agiscono anche a livello del sistema nervoso centrale.

La pelle rappresenta anche un punto di osservazione privilegiato per verificare lo stato di salute dell'individuo dal punto di vista del benessere psico-fisico.

La psiche si rivela a livello cutaneo in forme molto diverse, sia in modo acuto (il pallore accompagnato dalla sudorazione che caratterizza i momenti di paura), sia cronico (le tante somatizzazioni cutanee descritte nei trattati di dermatologia).

Rossore, pallore, formicolii, prurito, orticaria, eczemi indicano a volte, in modo diverso a seconda delle caratteristiche della lesione e della localizzazione sulla pelle, una situazione di disagio interiore.

IL MELANOMA. FONDAMENTALE È LA DIAGNOSI PRECOCE.

Il melanoma è un tumore maligno che si origina nel 90% dei casi dall'epidermide, più raramente dalle mucose congiuntivali, dell'apparato urogenitale, del tratto digerente e respiratorio.

Negli ultimi 50 anni, i nuovi casi di melanoma nella popolazione caucasica sono aumentati di circa il 3-7% all'anno in tutto il mondo. Le zone del corpo più colpite sono nell'uomo il tronco e gli arti superiori e nella donna gli arti inferiori.

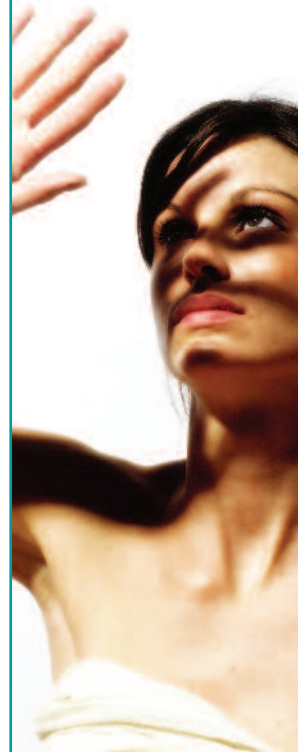
In circa il 10% dei casi si riscontra una familiarità, cioè nella stessa famiglia la malattia ha colpito almeno due parenti di I-II grado.

L'accuratezza diagnostica della sola visita medica rimane al di sotto del livello ottimale, con una capacità di individuazione che si avvicina al 75-80% circa.

La diagnosi clinica è particolarmente difficile per i melanomi sottili, cioè quelli in fase iniziale, che spesso presentano solo lievi modificazioni e possono facilmente essere confusi con i nei.

Ancora più difficile anche per il medico esperto è identificare il melanoma amelanotico, una varietà di melanoma in cui le cellule producono solo una minima quantità di pigmento e che si manifesta clinicamente con lesioni di colorito chiaro, a volte dello stesso colore della cute normale circostante.

La diagnostica del melanoma nella sua fase precoce è fondamentale poiché consente di individuare melanomi in fase estremamente iniziale, quindi di migliorare drasticamente le probabilità di cura. La possibilità di applicare procedure tecnologiche sofisticate e innovative rappresenta un obiettivo ambizioso e altamente rilevante per l'impatto sulla prognosi dei pazienti.



IL MELANOMA E LE CAMPAGNE DI PREVENZIONE.

Esistono due tipi di prevenzione del melanoma, che influenzano conseguentemente le campagne di comunicazione.

Ci sono campagne di prevenzione primaria, che spiegano alla popolazione quali atteggiamenti adottare per evitare lo sviluppo del tumore, per esempio una corretta esposizione alla luce solare.

Le campagne di prevenzione secondaria hanno invece l'obiettivo di abbattere la mortalità per melanoma grazie a diagnosi e trattamento precoci.

L'impegno dei prossimi anni si concentrerà su campagne di educazione e di screening dirette ai soggetti a rischio elevato - individui con familiarità per melanoma, presenza di numerosi nei e carnagione e occhi chiari.

Anche in Italia gli uomini di scienza e chi si occupa in generale della salute pubblica si stanno occupando di promuovere la conoscenza del "problema" perché una maggiore attenzione alla propria pelle rientri nelle abitudini quotidiane della popolazione.

IL PROGETTO DI FONDAZIONE VERONESI, L'ORÉAL E COOP.

Un'iniziativa particolarmente importante in questo senso è quella realizzata da Fondazione Veronesi, in collaborazione con l'azienda L'Oréal e Coop.

"Pelle Confine dell'Anima. Difendila perché vale" è il titolo del progetto finalizzato alla raccolta fondi per la ricerca scientifica sul melanoma cutaneo.

L'Oréal ha scelto di devolvere 50 centesimi di euro su ogni prodotto venduto nei punti vendita Coop. La somma ottenuta andrà a finanziare 4 borse di studio per 4 ricercatori che si impegneranno in 3 progetti di ricerca dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano nell'ambito della diagnostica strumentale, della prognostica e nell'individuazione di correlazioni tra patogenesi e protogenesi.

L'iniziativa si è concretizzata in una campagna di comunicazione che ha come protagoniste tre testimonial: Simona Ventura, Isabella Ferrari e Margherita Buy. La campagna stampa, insieme all'impegno di tutti gli enti e le aziende coinvolte, è uno degli strumenti più immediati e coinvolgenti di sensibilizzazione del pubblico nei confronti di questo tema. A questa si è affiancata una campagna radio, realizzata grazie alle voci di Caterina Caselli, Rosanna Lambertucci e Alessia Marcuzzi.



IL MONDO DELLA COSMESI. TRE MOMENTI PER UNA PELLE SANA E PROTETTA.

La pelle è un organo costituito da diversi tessuti che svolge innumerevoli funzioni. Si definisce sana una pelle in cui, per ciascuna età, si riscontrano caratteristiche tipiche di quell'età e un'armonia di tutti i processi vitali. Le caratteristiche della pelle si differenziano da individuo a individuo: è difficile generalizzare indicazioni e consigli. Le regole fondamentali per una pelle sana, comunque, sono tre: detersione, idratazione e protezione.

Per la sua posizione "periferica" la pelle è esposta a una miriade di agenti chimici e fisici provenienti dall'esterno: polveri, sostanze inquinanti e germi che, una volta a contatto con la pelle, si mescolano al sebo e al sudore alterando l'equilibrio del film idro-lipidico che riveste normalmente la superficie della cute. Per questo motivo è importante una detersione quotidiana accurata, scegliendo prodotti adatti al proprio tipo di pelle.

Buona norma è evitare di usare detergenti contenenti tensioattivi particolarmente aggressivi che possono intaccare il film idrolipidico alterandone lo stato di idratazione e favorendo eventuali processi infiammatori.

L'idratazione è il passo successivo fondamentale. Freddo, vento, sole, inquinamento atmosferico, permanenza in ambienti condizionati e scarsamente umidificati possono determinare una progressiva disidratazione delle pelle. Anche il processo fisiologico di invecchiamento cutaneo comporta una progressiva perdita di acqua a livello della cute. È importante agire in senso preventivo, scegliendo prodotti idratanti adatti alla tipologia di pelle, anche più volte al giorno.

L'uso dei cosmetici deve essere sempre supportato da uno stile di vita corretto. Il nostro corpo, infatti, è formato per circa il 70% di acqua e tale elemento è essenziale per l'integrità e la bellezza della pelle.

Questo comporta la necessità di apportare al nostro organismo il giusto quantitativo di liquidi sia bevendo acqua sia consumando alimenti ricchi d'acqua quali frutta e verdura fresca.

Un'idratazione adeguata e una dieta varia e bilanciata sono fondamentali per conservare una pelle "sempre in forma".

Il terzo momento fondamentale nella cura della pelle è la protezione.

La pelle deve essere protetta al fine di prevenire una eccessiva perdita di acqua, problema che colpisce soprattutto i soggetti con tendenza alla pelle secca.

Inoltre è consigliabile utilizzare cosmetici protettivi per prevenire gli inestetismi e i danni causati dai fattori esterni. Creme, emulsioni fluide non grasse, gel e sieri sono da molto tempo fedeli alleati della cura della nostra pelle.

IL SOLE. ALLEATO O NEMICO DELLA PELLE?

È indubbio che il sole sia un alleato del nostro corpo e un fattore essenziale per il benessere psicofisico: una modica esposizione alle radiazioni solari è fondamentale per la prevenzione del rachitismo nei bambini e dell'osteoporosi negli adulti (soprattutto nelle donne dopo la menopausa). Il sole stimola il metabolismo della vitamina D e, accompagnato da una dieta completa, è fondamentale per una corretta mineralizzazione delle ossa e dei denti. Vi sono inoltre alcuni disturbi dell'età adulta, come i dolori articolari e muscolari, che traggono giovamento da un'esposizione solare equilibrata. La luce solare migliora e stabilizza il tono dell'umore.

Il sole rappresenta d'altra parte il principale fattore di rischio ambientale per il melanoma. Caratteristiche individuali, come il colore dei capelli, dell'iride e la presenza di lentiggini, risultano fortemente associate alla sensibilità ai raggi UV. I soggetti con incarnato chiaro e molte lentiggini sono maggiormente sensibili alla luce UV rispetto alle persone con carnagione scura.

È ancora oggetto di studio il ruolo dell'esposizione solare in età pediatrica ma gli studi più significativi sembrano concludere che un'esposizione prolungata e gli eritemi solari in età infantile costituiscano un importante fattore di rischio per l'insorgenza di melanoma in età adulta.

Il ruolo della foto-protezione è in fase di definizione scientifica.

I filtri solari sono in grado di ritardare le ustioni e di ridurre il rischio di comparsa di alcune lesioni cutanee indotte da raggi UV, come le cheratosi attiniche: l'uso di filtri solari è spesso raccomandato, sebbene il suo reale impatto sulla prevenzione del melanoma rimanga tuttora non completamente certato.

L'evidenza sperimentale sull'uso di filtri solari sia in modelli animali che nell'uomo suggerisce che i filtri solari in grado di ridurre l'esposizione ai raggi UVB possano aiutare a prevenire il melanoma. Ad oggi, i metodi di riduzione dell'esposizione solare, inclusi i filtri solari, costituiscono un approccio razionale alla prevenzione del melanoma.

LAMPADE ABBRONZANTI. LUCI E OMBRE.

LE LAMPADE ABBRONZANTI NON SONO TUTTE UGUALI...

Le apparecchiature più diffuse sono di due tipi. Lampade UV fluorescenti e lampade UVA ad alta pressione. Nel primo caso la radiazione emessa dipende dai sali fluorescenti depositati sulla superficie interna del tubo in quarzo che costituisce l'involucro della lampada; le lampade UVA ad alta pressione contengono invece vapori di mercurio ed altri elementi metallici.

Lo spettro della radiazione emessa è ampio (UVA, UVB, UVC, visibile e infrarosso): è necessario quindi l'uso di filtri in modo tale da erogare soltanto UVA, anche se spesso può essere presente una debole componente UVB.

È bene sapere che l'intensità delle radiazioni emesse da lampade ad alta pressione può essere 10 volte superiore al massimo delle radiazioni solari alle nostre latitudini.

ALCUNE PERSONE SONO PIÙ A RISCHIO DI ALTRE...

La sensibilità alle radiazioni ultraviolette è un fatto individuale: sono generalmente maggiormente sensibili alle radiazioni UV e al foto-invecchiamento i soggetti con pelle chiara, capelli biondi o rossi, occhi azzurri. I fototipi tipicamente mediterranei (pelle scura, occhi e capelli castano-neri) sono naturalmente meno sensibili.

L'ECESSO È SEMPRE NEGATIVO...

Una eccessiva durata del trattamento può avere effetti acuti che vanno dall'arrossamento della pelle (eritema) fino a vere e proprie ustioni con comparsa di vescicole. Utilizzare lenti protettive è utile per evitare danni agli occhi, come infiammazioni della congiuntiva e della cornea. Alcune patologie predispongono in maniera particolare all'ipersensibilità degli occhi al sole: ne sono esempi le malattie autoimmuni della tiroide.

I rischi legati alla foto-esposizione cronica sono correlati alla dose totale di radiazioni UV assorbite. L'effetto a lungo termine più visibile è il foto-invecchiamento della cute che si manifesta con la comparsa di macule pigmentate sulla pelle, un progressivo ispessimento con aumento delle rughe, e un lento ma progressivo assottigliamento del derma, ossia le fondamenta della pelle, con un danno a livello delle fibre elastiche e collagene e una diminuzione del contenuto di acqua (pelle che appare più disidratata).



INFORMARSI, APPROFONDIRE, LEGGERE...

- [1] Panconesi E (Ed): Stress and skin diseases: psychosomatic dermatology. Clinics in Dermatology. Lippincott, Philadelphia, 1984;2:4.
- [2] Graziottin A. Psychosexual role of the skin at the climacteric. In: Brincat M.P. (ed.), Hormone replacement therapy and the skin, The Parthenon Publishing Group, London 2001, pp57-63.
- [3] Gandini S, Sera F, Cattaruzza MS et al. Meta-analysis of risk factors for cutaneous melanoma. I. Common and atypical nevi. Eur J Cancer 2005;41:28-44.
- [4] Thompson JF, Scolyer RA, Kefford RF. Cutaneous Melanoma. Lancet 2005;365:687-701.
- [5] Whitemann DC, Stickley M, Watt P et al. Anatomic site, sun exposure, and risk of cutaneous melanoma. J Clin Oncol 2006;24(19):3172-7.
- [6] MacKie R, Hunter JA, Aitchison TC et al. Cutaneous malignant melanoma, Scotland, 1979-89. The Scottish Melanoma Group. Lancet 1992;339:971-5.
- [7] Kopf AW, Mintzis M, Bart RS. Diagnostic accuracy in malignant melanoma. Arch Dermatol 1975;111:1291-2.
- [8] Wolf ICH, Smolle J, Soyer HP et al. Sensitivity in the clinical diagnosis of malignant melanoma. Melanoma Res 1998;8:425-9.

LE RISPOSTE SCIENTIFICHE ALLE DOMANDE DI TUTTI.

SONO LE PERSONE DI ETÀ MATURA E I BAMBINI NEI PRIMISSIMI ANNI DI VITA CHE DEVONO CURARE LA PROPRIA PELLE?

Abbiamo visto che la pelle è un organo vivo e che continua a vivere a prescindere dall'età personale. Vero è che sia i bambini, fase di vita in cui la pelle è più delicata per natura, sia le persone anziane, in cui la pelle a causa degli anni si è fatta più sensibile, necessitano di cure ed attenzioni maggiori. In generale la pelle va curata e preservata ad ogni età. Perché è davvero lo specchio della nostra anima. E del nostro stato di salute...

LA PELLE VA PROTETTA DAL SOLE SOLO DURANTE IL PERIODO ESTIVO?

D'estate è sempre consigliabile proteggersi dalle radiazioni solari perché l'insolazione è più intensa: è importante tenere presente, però, che siamo esposti alle radiazioni solari durante tutto l'anno. Infatti il livello di radiazioni UVA si mantengono pressoché costanti nelle varie stagioni dell'anno, anche quando il cielo è coperto da spessi cumuli di nuvole. Esistono filtri solari che possono essere utilizzati anche in autunno ed inverno, per assicurare una protezione continua e duratura.

CURARE LA PELLE È UN PROBLEMA SOLO FEMMINILE?

Non è così. Se fino a poche anni fa questo era un territorio esclusivamente femminile, oggi sono sempre di più gli uomini che si rivolgono al dermatologo per avere consigli sui prodotti cosmetici più adatti e innovativi per migliorare l'aspetto della pelle.

Questo perché anche la popolazione maschile sta iniziando a considerare la pelle come un organo da preservare e curare non solo a livello estetico. Un primo passo avanti verso una maggior consapevolezza che è solo incoraggiante.

I TUMORI DELLA PELLE SONO PER LA MAGGIOR PARTE EREDITARI. NON AVERE CASI IN FAMIGLIA È UNA SICUREZZA?

Per quanto riguarda il melanoma, solo in una piccola percentuale di pazienti pari al 10% si è riscontrata familiarità di I/II grado. Questo significa che la malattia può colpire chiunque. Scegliere di effettuare controlli periodici dei nei presso un medico esperto è un comportamento estremamente corretto e un segno importante di attenzione alla propria salute. Una visita periodica di screening permette di individuare i nei con caratteristiche di atipica clinica, il melanoma nella sua fase iniziale ma anche altri tumori cutanei di origine non melanocitaria, come il carcinoma basocellulare e squamocellulare. La diagnosi precoce consente una guarigione nella pressoché totalità dei soggetti colpiti.

IL SOLE È VITA PER IL NOSTRO PIANETA. PERCHÉ QUINDI DOVREBBE ESSERE DANNOSO ALLA NOSTRA PELLE?

Il sole, in dosi modiche fa senz'altro bene all'organismo. Non solo ai bambini in cui stimola il metabolismo della vitamina D e quindi il corretto funzionamento dei tessuti scheletrici, soprattutto ossa e denti. Negli anziani una modica esposizione al sole contrasta la perdita di calcio e l'osteoporosi.

Anche alcuni soggetti che soffrono di reumatismi possono beneficiare della fotoesposizione che contribuisce a lenire i dolori e l'intorpidimento di ossa, muscoli ed articolazioni.

È molto importante esporsi al sole con moderazione e gradualmente, evitando la parte centrale della giornata (dalle ore 11 alle 16).

I COSMETICI: SI OCCUPANO DI BELLEZZA E NON DELLA SALUTE DELLA PELLE. PER QUESTO NON MI INTERESSANO...

È necessario innanzitutto suddividere i cosmetici in categorie: esistono prodotti definiti cosmeceutici che non si possono considerare veri e propri farmaci ma sono molto più di un cosmetico.

L'industria cosmetica si è evoluta in questi anni promuovendo una cultura del benessere della pelle e non più solo a livello estetico.

Curarsi con i prodotti giusti, adatti alla propria tipologia di pelle, è la soluzione ottimale per detergere, idratare e proteggere la pelle dalle aggressioni esterne.

PELLE E ALIMENTAZIONE: POSSO MANGIARE QUELLO CHE VOGLIO, TANTO L'ALIMENTAZIONE NON HA INFLUENZA SULLA PELLE...

Una pelle sana è "indice" di una persona sana, che ha scelto di condurre uno stile di vita salutare, alimentazione compresa.

Un'alimentazione equilibrata e completa, in cui ci sia sempre posto per frutta e verdura fresche, oltre a far bene in senso generale aiuta la pelle a reidratarsi.

In più, le vitamine presenti nella frutta e verdura fresca hanno proprietà antiossidanti: via libera a peperoni, broccoletti, cavoli e spinaci, ma anche a pomodori, patate, ricchi di vitamina C. Per la frutta ottimi alleati sono il ribes, kiwi, fragole, agrumi e melone. Fonti di betacarotene che stimola la produzione di melanina, sostanza che protegge dai raggi ultravioletti, sono tutte le verdure e la frutta gialloarancio e verde scuro. Ottimi prodotti, quindi, non solo da gustare...

LA NOSTRA PELLE.

Un accessorio estetico o un organo da preservare?

LIBERTÀ **DI SAPERE** LIBERTÀ **DI SCEGLIERE** - Collana

Sono già pubblicati e scaricabili dal sito www.fondazioneveronesi.it

- 1** IL TELEFONO CELLULARE
Una fonte di rischio per la nostra salute?
- 2** TESTAMENTO BIOLOGICO
Una scelta consapevole.
- 3** O.G.M.
Una risorsa importante oppure un pericolo per la nostra salute?
- 4** TUMORE E DIAGNOSI
Uso dei marcatori tumorali. Patologie come indicatori di rischio
- 5** FUMO E SALUTE
Un vizio dannoso o una dipendenza patologica?
- 6** LA NOSTRA PELLE
Un accessorio estetico o un organo da preservare?
- 7** ACQUE MINERALI
Una scelta di gusto o di salute?
- 8** SPORT
Un piacevole hobby o una risorsa indispensabile per la salute?
- 9** PRODURRE ENERGIA DAI RIFIUTI
Una soluzione necessaria a danno della salute di tutti?
- 10** HPV
Un problema per pochi o un rischio concreto per tutti?
- 11** CELLULE STAMINALI
La base scientifica, le future terapie. La riflessione etica al di là dello slogan ideologico.
- 12** PREVENZIONE ONCOLOGICA
Un obiettivo solo scientifico o un progetto di vita individuale?
- 13** INQUINAMENTO ATMOSFERICO
Una conseguenza inevitabile del vivere contemporaneo o un'emergenza da risolvere?
- 14** TUMORE AL SENO
Il presente. Il futuro.
- 15** SANA ALIMENTAZIONE
Una scelta di salute che allunga la vita.
- 16** I VIRUS
Protagonisti di grandi tragedie ma anche possibili alleati per la salute.
Quale evoluzione nel prossimo futuro?
- 17** TUMORE ALL'OVAIO
Le novità che le donne devono sapere.

TESTI A CURA DI Antonella Gangeri
PROGETTO GRAFICO E ART DIRECTION Gloria Pedotti, Eva Scaini
RISTAMPA DICEMBRE 2012

18 INFERTILITÀ MASCHILE E PREVENZIONE
Le risposte della scienza.

19 IL VEGETARIANISMO
Una scelta etica, di salute e di gusto

20 SALUTE PER GLI OCCHI
Patologie più comuni, protezione, prevenzione.



I contenuti pubblicati sugli opuscoli della collana "Libertà di sapere Libertà di scegliere", dove non diversamente ed esplicitamente indicato, sono protetti dalla normativa vigente in materia di tutela del diritto d'autore, legge n. 633/1941 e successive modifiche ed integrazioni, e non possono essere replicati su altri siti web, mailing list, newsletter, riviste cartacee e cd rom o altri supporti non indicati, senza la preventiva autorizzazione della Fondazione Umberto Veronesi, qualsiasi sia la finalità di utilizzo. L'autorizzazione va chiesta per iscritto via posta elettronica e si intende accettata soltanto a seguito di un esplicito assenso scritto. L'eventuale mancanza di risposta da parte della Fondazione Umberto Veronesi non va in nessun caso interpretata come tacita autorizzazione.