

# FOTOTIPO 1 E 2

**(RISPOSTE DA 6 A 10)**

## **CARATTERISTICHE:**

Carnagione bianca, occhi chiari e capelli biondi o rossi, lentiggini. Questi soggetti si scottano al sole con facilità e non abbronzano o acquisiscono poco colore. Appartengono a questa categoria anche i ragazzi sotto i 15 anni di età.

## **CONSIGLI:**

È utile ridurre l'esposizione al sole. Le migliori protezioni sono gli schermi solari (ombrelloni, teli, alberi) e gli indumenti (camicie, magliette, pantaloni, cappellini, occhiali da sole) possibilmente realizzati con tessuti anti-UV. L'uso di creme solari con fattore di protezione molto elevata (SPF 50 + da applicare ogni due ore e per tutto il periodo dell'esposizione solare) è complementare agli schermi. Dopo la doccia, è consigliato l'uso di creme idratanti per combattere la secchezza e ripristinare la barriera cutanea. Evitare di sottoporsi ad apparecchiature di abbronzatura artificiale (lettini UV).



# FOTOTIPO 3 E 4

**(RISPOSTE DA 11 A 14)**

## **CARATTERISTICHE:**

Pelle abbastanza scura, occhi scuri e capelli bruni o neri.

Abbronzatura veloce e persistente, possibili ustioni solari senza protezione in 45 minuti.

## **CONSIGLI:**

Utilizzare filtri solari con protezione alta (SPF 50) nella prima settimana, applicandoli sempre, ogni due ore.

Solo dopo aver ottenuto una tenue abbronzatura si può passare a filtri di media protezione (SPF 30).

Le migliori protezioni sono gli schermi solari (ombrelloni, teli, alberi) e gli indumenti (camicie, magliette, pantaloni, cappellini, occhiali da sole) possibilmente realizzati con tessuti anti-UV.

Evitare di sottoporsi ad apparecchiature di abbronzatura artificiale (lettini UV), in particolare sotto i 18 anni



# FOTOTIPO 5 E 6

**(RISPOSTE DA 15 A 18)**

## **CARATTERISTICHE:**

**Carnagione particolarmente scura, occhi e capelli scuri, abbronzatura rapida e duratura.**

## **CONSIGLI:**

**Utilizzare, durante la prima settimana di esposizione al sole, filtri solari con protezione media (SPF 30) applicando almeno due volte durante i primi giorni e almeno una volta per le successive esposizioni.**

**L'utilizzo quotidiano di creme idratanti ristabilisce l'idratazione cutanea.**



Con le visite ed esami di prevenzione secondaria (diagnosi precoce) si possono individuare i tumori nelle fasi iniziali, consentendo interventi meno invasivi ed offrendo maggiori probabilità di guarigione.

Spesso sulla pelle compaiono lesioni benigne (nei, cheratosi) e, a volte, lesioni maligne (cancri, melanomi).

Il neo è un tumoretto benigno che si presenta come una macchia marrone, in genere regolare, di dimensione inferiore ai 5mm, a volte rilevata. È formato da melanociti, cellule che proteggono dai danni del sole abbronzano la pelle con la produzione di melanina.

# L'ABBRONZATURA NON È SEGNO DI SALUTE, MA DI DANNO ALLA PELLE.

I tumori maligni della pelle sono i più frequenti di tutti i tumori umani. Sono di due tipi:

- i carcinomi, di origine epiteliale (da cellule della pelle), più comuni, che insorgono soprattutto sulla pelle esposta al sole e che guariscono, in altissima percentuale, con il solo intervento di asportazione
- il melanoma, che nasce da melanociti che si trasformano e si moltiplicano in modo incontrollato e che è mortale se non individuato in tempo. Può insorgere su cute sana o su un neo; è più frequente sulle gambe (per le donne) e sul dorso (per gli uomini).

*Il melanoma scrive il suo messaggio con il suo inchiostro e noi tutti lo possiamo vedere. Purtroppo molti lo vedono ma non lo riconoscono (N. Davis)*