



**RILASTIL**  
LABORATORIO DERMATOLOGICO

LA GUIDA PER CONOSCERE E PREVENIRE  
**I DANNI DEL SOLE**



# Il fototipo

Occhi, incarnato e capelli definiscono il nostro fototipo e la nostra sensibilità cutanea al sole.

Conoscerlo aiuta infatti a proteggere la salute della pelle ed è quindi necessario scegliere un prodotto con SPF adeguato.

## FOTOTIPO 1



Capelli biondo-rossi, occhi chiari, carnagione chiara con lentiggini, estremamente sensibile al sole, si scotta sempre, non si abbronzava mai

## FOTOTIPO 4



Capelli castano scuro o neri, occhi scuri, carnagione olivastro, si scotta di rado, si abbronzava con facilità

## FOTOTIPO 2



Capelli biondi o castano chiaro, occhi chiari, carnagione chiara, spesso presenza di lentiggini, sensibile al sole, cioè si scotta con facilità e si abbronzava con difficoltà

## FOTOTIPO 5



Capelli neri, occhi scuri, carnagione bruno olivastro, si abbronzava intensamente

## FOTOTIPO 3



Capelli castani, occhi marroni o chiari, carnagione moderatamente scura, può scottarsi, ma si abbronzava

## FOTOTIPO 6



Capelli neri, occhi neri, carnagione molto scura, non si scotta mai

# Le 10 buone abitudini

---



Applicare sempre una protezione solare per prevenire il rischio di scottature, arrossamenti ed eritemi.



Evitare di esporsi al sole troppo a lungo e durante gli orari più caldi.



Scegliere solari adatti al proprio fototipo e in base al tempo e al luogo di esposizione.



Indossare t-shirt, cappello e occhiali da sole per evitare di scottarsi.



Applicare la fotoprotezione almeno 30 minuti prima di ogni esposizione e in quantità sufficiente.



Aiutare a proteggere chi ci sta vicino, in particolare bambini e neonati.



Ripetere l'applicazione frequentemente.



Non dimenticare la protezione anche mentre si è in acqua!



Assicurarsi di aver protetto tutte le parti del corpo, inclusi glutei, collo, polpacci, piedi e orecchie.



Non fidarsi troppo dell'ombrellone e neanche delle nuvole! I raggi UV passano ugualmente.

# I danni del sole

Accanto ai numerosi effetti positivi, fisici e psicologici, l'esposizione alla luce del sole può portare con sé anche aspetti negativi.

## FOTOINVECCHIAMENTO

È l'insieme delle manifestazioni cutanee indotte dall'esposizione cronica alle radiazioni solari.

### Come si manifesta:

- rughe profonde
- iperpigmentazioni
- perdita di tonicità ed elasticità.

## ERITEMA CUTANEO

Si manifesta dopo una latenza di 6-8 ore e raggiunge la massima espressione clinica dopo circa 12- 24 ore dall'esposizione.

### Come si manifesta:

- modesto arrossamento
- eritema intenso associato a dolore, edema e formazione di vescicole e bolle.

## FOTOSENSIBILIZZAZIONE

Alcune sostanze (farmaci, cosmetici, prodotti industriali e agricoli) possono dare luogo a reazioni di fotosensibilizzazione cutanea se sottoposte alle radiazioni UV.

### Come si manifesta:

- eritemi
- edemi
- vescicolazioni.

## USTIONE SOLARE

Deriva da una breve ed eccessiva esposizione alla luce ultravioletta (UV).

### Come si manifesta:

- dolore
- arrossamento
- vescicole
- febbre e brividi.

## TUMORI CUTANEI

I tumori cutanei maligni si possono classificare in due gruppi: melanoma e non-melanoma.

### Fattori di rischio:

#### 1. elementi ambientali

- esposizione solare intensa e intermittente
- ustioni solari pregresse
- uso di sorgenti artificiali (es. lampade abbronzanti).

#### 2. elementi individuali

- diagnosi di nevi atipici
- fototipo chiaro
- pregressa diagnosi di tumori cutanei
- storia familiare di melanoma.

# Situazioni a rischio

I soggetti che lavorano o praticano sport all'aperto sono esposti a un rischio maggiore di sviluppare tumori cutanei. Allo stesso modo, pazienti con cheratosi attinica, sistema immunitario indebolito, storie familiari di tumori della pelle, malattie rare legate ai tumori cutanei presentano analogo rischio

Alcuni farmaci possono essere fotosensibilizzanti.

GRUPPO TERAPEUTICO	FARMACI	REAZIONE FOTOTOSSICA	REAZIONE FOTOALLERGICA
CONTRACCETTIVI ORALI	es: etinilestradiolo + gestodene, etinilestradiolo + desogestrel	X	✓
FARMACI CARDIOVASCOLARI	Diltiazem	✓	X
	Amiodarone	✓	X
DIURETICI	Furosemide	✓	X
	Idroclorotiazide	✓	✓
FANS	Ketoprofene	✓	✓
	Naproxene	✓	X
	Celecoxib	X	✓
	Salicilati	X	✓
NEUROLETTICI	Imipramina	✓	X
	Fenotiazine	✓	✓
ANTIMICROBICI	Tetracicline	✓	X
	Chinolonici	✓	✓
	Sulfonamide	✓	X
ANTIFUNGINI	Voriconazolo	✓	X
	Ketoconazolo	✓	✓
	Itraconazolo	✓	✓
	Griseofulvina	✓	✓
IPOGLICEMIZZANTI ORALI	Sulfoniluree (glipizide)	✓	✓
RETINOIDI	Isotretinoina	✓	X



Tabella esemplificativa di farmaci che possono dare problemi in caso di esposizione al sole. Lista non esaustiva. Dati → <https://www.farmacovigilanza.eu/node/914>

# Auto-osservazione

È fondamentale sottoporsi periodicamente ad una visita dermatologica di mappatura e controllo dei nei.

L' **AUTO-OSSERVAZIONE** regolare da parte del paziente durante tutto l'anno è inoltre un elemento fondamentale per osservare eventuali lesioni cutanee "sospette". La regola dell'**ABCDE** è utile per guidare tale pratica.



**A**SSIMMETRIA  
del nevo



**D**IMENSIONI  
(diametro > 6mm)



**B**ORDI  
irregolari



**E**VOLUZIONE  
lesione che si modifica  
rapidamente nel  
tempo



**C**OLORE  
eterogeneo con  
diverse tonalità e  
sfumature di nero,  
grigio, marrone e blu

Nel caso di neo sospetto è bene consultare rapidamente un medico.

**ESISTONO LESIONI CUTANEE CHE POSSONO FAVORIRE  
L'INSORGENZA DI TUMORI CUTANEI?**

Altre lesioni che possono evolvere in tumori cutanei comprendono, ad esempio, le cheratosi attiniche ossia lesioni pre-cancerose che insorgono su cute con foto-danneggiamento cronico (viso, mani, orecchie e dorso superiore).

# Auto-esame

Esaminare i nei è indispensabile per l'**individuazione precoce dei melanomi**. Possiamo farlo da soli allo specchio o con l'aiuto di un familiare

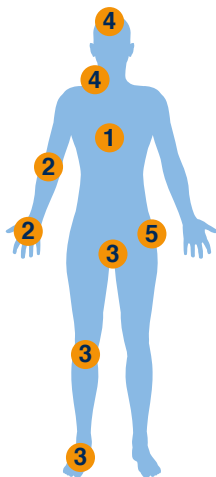
**1** Il busto, di fronte, di schiena e di lato davanti allo specchio

**2** Gli avambracci, le braccia sotto e sopra, il palmo delle mani

**3** Il retro delle gambe, gli spazi tra le dita dei piedi, la pianta dei piedi e le zone genitali.

**4** La parte posteriore del collo e con l'aiuto di uno specchio, osservare il cuoio capelluto, riga per riga

**5** La parte bassa della schiena e le natiche



## SUN SYSTEM

**FOTOPROTEZIONE DERMATOLOGICA  
STUDIATA PER LE ESIGENZE DI TUTTI I TIPI DI PELLE**

La protezione sicura ed efficace per una pelle e un ambiente sano

WWW.RILASTIL.COM



Istituto Ganassini S.p.A. di Ricerche Biochimiche SB  
Via P. Gaggia 16 - 20139 Milano