

il Sole *non è un* Gioco



...parola di
Mela-Chan

.....
fondazione melanoma
ONLUS

Lino: Mela-Chan!... Guarda come splende il sole! Che bello!... E ancora più bello è essere in vacanza!... un mucchio di tempo per divertirsi, giocare in spiaggia e abbuffarsi di gelato!... Fate largo!... Sono un pangolino, e non mi ferma nessuno!

Mela-Chan: Alla tua età l'entusiasmo ci sta, Lino... ma occhio che la tua armatura non ti può proteggere da tutto!

Lino: Scherzi? Queste scaglie sono resistentissime!... Nessuno può farmi del male, ho la pelle più forte che c'è!

Mela-Chan: Fossi in te non ne sarei tanto sicuro!... Anche molte persone sono convinte che la pelle sia una protezione sufficiente, ma non è così... soprattutto contro il sole!

Lino: Il sole?... Ma il sole è fichissimo!... Mio nonno diceva che, senza il sole, non c'è la vita!... Anche se io non ho ancora capito: con la luna, la vita che fine fa?

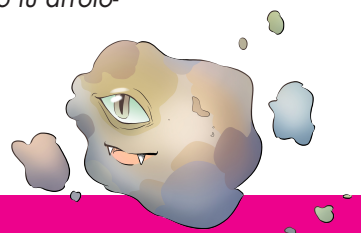
Mela-Chan: Il sole è fondamentale per qualunque creatura vivente!... A noi, per esempio, favorisce lo sviluppo corretto di ossa e scheletro... Ma non è sempre un amico! Il sole può essere un potente alleato, ma anche un grande avversario!... Tuo nonno ti avrà detto che, per vincere una sfida, come prima cosa devi conoscere bene il tuo avversario!

Lino: No!... Lui mi diceva: "se arriva un avversario tu arrotondi, così lui si rompe i denti sull'armatura!"

Mela-Chan: Ma il sole non ha i denti!

Lino: Allora come fa a mordermi?

OHI, MELA-CHAN..
MA CHE COS'HAI
CONTRO IL SOLE?...
T'HA FREGATO
IL FIDANZATO?



UNA QUESTIONE DI LETTERE

È necessario innanzitutto stare molto attenti ai nei, vanno controllati periodicamente. Chi ne ha una cinquantina dovrebbe sottoporsi regolarmente a visite da un medico specialista (**dermatologo**). Tuttavia sarebbe bene che ognuno di noi si sottoponesse ad una visita di controllo almeno una volta l'anno. È facile infatti non fare caso a questi piccoli segni sulla pelle, che andrebbero invece sempre osservati con attenzione per capire come si modificano. Un neo non si trasforma per forza in un tumore; ma è sempre meglio giocare d'anticipo e non farsi prendere in contropiede dal cancro.

SE IMPARIAMO
A RICONOSCERE
I CAMPANELLI
D'ALLARME DEL
NOSTRO ORGANISMO
POSSIAMO INTERVENIRE
IL PRIMA POSSIBILE,
ED EVITARE GUAI
BEN PEGGIORI.



LA MAPPATURA
DEI NEI È LA PRIMA
NORMA DA SEGUIRE
CONTRO IL MELANOMA.
PER RICONOSCERE I
PIÙ PERICOLOSI C'È LA
REGOLA DELL'ABCDE.
ATTENZIONE QUINDI
ALLE SEGUENTI
CARATTERISTICHE
DI OGNI NEO.

A asimmetrie, quando, diviso idealmente con una linea centrale, presenta una metà diversa dall'altra;

B bordi, quelli irregolari e frastagliati sono più a rischio;

C colore, se cambia, si sfuma o "sbiadisce", oppure si intensifica. A seconda della carnagione può cambiare anche il colore del neo. Nelle persone con pelle chiara i nei sono meno pigmentati, e viceversa. Attenzione quindi alle modificazioni di colore improvvise.

D dimensioni, se il diametro aumenta costantemente.

E evoluzione, nell'arco di poco tempo, sia se cresce di dimensioni, sia se diventa in rilievo. Insomma, tutti i nei che si trasformano sono a rischio.

OH MAMMA!...
NON ME LO HANNO
MAI PRESENTATO!...
IO SU QUESTO
MELANOMA NON
SO NIENTE!... MAGARI
SONO GIÀ MORTO
E ANCORA NON
LO SO!



Mela-Chan: mai sentito parlare di **melanoma**?

Lino: mmm... no, io conosco la mela Renetta, la mela Annurca, la mela Spadona... ma la mela Noma non...

Mela-Chan: Scemo!... Il melanoma non è un frutto, ma un cancro della pelle!

Lino: Un cancro... come quello dello zodiaco?

Mela-Chan: Un cancro... un tumore... una cosa che ti può ammazzare... perciò non è il caso di scherzarci!

Lino: Scusa... quando qualcosa mi spaventa, per sdrammatizzare, faccio il cretino.

Mela-Chan: Però ti riesce bene anche quando sei tranquillo!

Lino: D'accordo, questo melanoma non lo fermo con l'armatura, e allora?

Mela-Chan: Per evitare innanzitutto che ci colpisca, bisogna conoscerlo. Ogni anno il melanoma colpisce oltre 13.000 italiani ed è molto diffuso anche tra i giovani... Nasce dai melanociti, le cellule che danno colore alla nostra pelle.

Lino: Ma... allora tutti quelli che si abbronzano?... Mica muoiono tutti di melanoma!

Mela-Chan: L'abbronzatura è una difesa della pelle, è il modo in cui il corpo cerca di proteggersi dai raggi solari. Per questo, durante l'estate, non bisogna mai dimenticare la crema solare con un buon filtro protettivo.

Lino: Ma uffa!... l'anno scorso un mio cugino maialino se n'è messa un mucchio, poi siamo andati a giocare a pallavolo in spiaggia... a furia di tuffarsi tra la sabbia, alla fine sembrava una cotoletta panata!

Mela-Chan: Per quanto tempo siete stati in spiaggia?

Lino: Non lo so... qualche ora!

Mela-Chan: E se non si fosse messo la crema...

Lino: Sarebbe diventato una porchetta arrosto!

Mela-Chan: Inoltre era un porcellino... E il sole, più si è piccoli, più è pericoloso!... Fino ai 3 anni, l'esposizione diretta al sole è sconsigliata!... E anche dopo è meglio solo nelle prime ore del mattino o nel tardo pomeriggio, sempre con protezioni adeguate, soprattutto il cappellino!

QUINDI PIÙ
SONO ABBRON-
ZATO, PIÙ SONO
PROTETTO?

L'ABBRONZATURA
PROTEGGE, MA NON
È UNA BARRIERA
MAGICA! SE STAI
TROPPO TEMPO AL
SOLE, QUESTA DI-
FESA PUÒ ESSERE
SUPERATA.



ECCO LE REGOLE PER UNA TINTARELLA PERFETTA E IN SALUTE:

1 Mai esporsi al sole nelle ore centrali: dalle 11 alle 16 la soluzione migliore è evitare l'esposizione diretta ai raggi UV.

2 Usare sempre e solo la crema giusta: bisogna usarne una con un fattore di protezione elevato (maggiore di 50). La scelta deve poi tenere conto anche del tipo di pelle.

3 Ricordarsi che la crema solare termina il suo effetto dopo 2 ore e dopo ogni bagno (a meno che non sia resistente all'acqua) e che quindi va rimessa.

4 Non riutilizzare prodotti comprati l'anno precedente perché perdono le capacità schermanti.

5 È importante, dopo l'esposizione, utilizzare un doposole: rinfresca la pelle e aiuta a ridurre i radicali liberi.

6 Attenzione a tavola: l'alimentazione deve essere leggera, ricca di frutta e verdura. E' da preferire quella di colore giallo (carote, albicocche, pesche, mango, papaia, arance, melone, susine, ecc.) e le verdure a foglia verde scuro (coste, spinaci, erbe, ecc.). È ricca di betacarotene che stimola la produzione di melanina e svolge un'azione antiossidante.

LE SCOTTATURE
NEI PRIMI ANNI DI
VITA AUMENTANO
IL RISCHIO DI MELA-
NOMA DA ADULTI!



Lino: Allora, lampade abbronzanti!... Meglio?!

Mela-Chan: Meglio... Evitarle completamente!... Sono davvero pericolose.

Lino: Addirittura?

Mela-Chan: Secondo la Agenzia internazionale per la Ricerca sul Cancro, se usate prima dei 30 anni aumentano il rischio di melanoma del 75%!...

Sono considerate cancerogene, proprio come le sigarette, e infatti in Italia sono vietate ai minori di 18 anni!

Lino: Uffa!... E troppo sole al mare no, e le lampade in città neanche... allora sai io che faccio per scappare da questo melanoma?!... Me ne vado in montagna!

ALTRI CONSIGLI DI BENESSERE

Da sempre lo sport, anche praticato in modo amatoriale, è uno dei più grandi alleati della nostra salute!

Ecco tre ottime "scuse" per darsi una mossa e fare sempre un po' di attività fisica:

1 abbassa il rischio di ammalarsi di ben 13 diversi tipi di tumore: in più previene molte altre gravi patologie (cardio-vascolari, metaboliche o respiratorie);

2 contribuisce a mantenere il peso-forma ideale: brucia i grassi, migliora la pressione arteriosa e il tasso di colesterolo del sangue. Permette inoltre di controllare i valori di zuccheri nel sangue e rallenta l'invecchiamento muscolare e osseo;

3 ha una funzione anti-depressiva: grazie al costante rilascio di endorfine contrasta l'insorgere della depressione.



Mela-Chan: Anche lì c'è da stare attenti.

Lino: E te pareva!

Mela-Chan: Oltre ai raggi che arrivano direttamente, ci sono quelli che rimbalzano sulle superfici!... Sulle rocce fino al 30%, sull'acqua fino al 50% e da neve e ghiaccio: fino all'80%!

Lino: Quindi è come avere... più soli insieme?!

E A TAVOLA?

Per il nostro benessere, la Dieta Mediterranea rulez!

La dieta mediterranea prevede un regolare consumo di verdure e frutta di stagione e cereali in gran parte integrali. Fondamentale è anche la presenza del pesce (soprattutto azzurro) e la carne consumata in quantità limitata. Il condimento primario è l'olio d'oliva extravergine.

Attenzione al consumo di agrumi durante l'estate. Gli agrumi sono fotosensibilizzanti per cui aumentano l'infiammazione della pelle in seguito all'esposizione solare. Se le arance non sono sugli alberi d'estate un motivo ci sarà!

Mela-Chan: Esatto!... E in alta montagna i raggi UV sono ancora più forti.

Lino: E se è nuvoloso?

Mela-Chan: Con nuvole e vento senti meno caldo... ma il rischio di scottature aumenta perché resti più tempo esposto.

Quindi ricorda: la crema solare non deve mancare mai, né al mare, né in montagna! L'armatura ti difende dai denti dei predatori, ma la conoscenza e l'intelligenza ti proteggono dal melanoma e ti fanno godere il sole e l'abbronzatura senza paure!

Lino: Ok, ho capito! Niente paura... ma testa sulle spalle!

Mela-Chan: Esatto, Lino. Proteggersi è il primo passo per stare bene!

Lino: ok ma... Mela-Chan, se qualcuno si ammalava di melanoma... esistono delle cure?

Mela-Chan: Sì, per fortuna sì! Se il tumore è ancora negli strati più superficiali della pelle!... I medici possono rimuoverlo con un'operazione chirurgica.

Lino: Ti tagliano un pezzo?!... tipo un braccio o una gamba?!

Mela-Chan: Ma no, sciocco!... Il piccolo lembo di pelle colpito dal melanoma, solitamente chiuso con pochi punti di sutura... è quasi sempre così nei casi iniziali, ecco perché la prevenzione e i controlli sono fondamentali!

ANCHE IN
MONTAGNA
IL SOLE PUÒ
ESSERE MOLTO
AGGRESSIVO.



IL MELANOMA
PUÒ ESSERE
GUARITO, SOPRAT-
TUTTO SE VIENE
SCOPERTO PRESTO.

TIPO LA
MATTINA ALLE
5:00?



Lino: E se invece è più avanzato?

Mela-Chan: Oggi esistono terapie molto innovative... come la target therapy, che colpisce in modo preciso le cellule tumorali e l'immunoterapia, una delle scoperte più importanti degli ultimi anni!

Lino: Imbutoterapia?

Mela-Chan: Lino, tu l'imbuto ce lo hai in testa!... Ho detto **immuno-**

terapia!... ed è geniale perché aiuta il corpo a difendersi da solo, stimolando e allenando il proprio sistema immunitario a riconoscere e combattere il tumore! E il melanoma è stata una delle prime malattie su cui l'immunoterapia ha dimostrato tutta la sua efficacia.

Lino: Perciò niente panico, conoscenza, prevenzione, controlli... però, per stare ancora più tranquillo, io vado a procurarmi un imbuto, non si sa mai!



I VIZI

se proprio non riusciamo ad evitarli, cerchiamo di ridurli al minimo! Nessuno dovrebbe abusare di fumo e alcol, ma in molti sono alle prese con questi pericolosi vizi. Anche una singola sigaretta sembra innocua, ma in realtà contiene 4.000 sostanze tossiche. 20 sigarette al giorno possono "rubare" una media di 4-6 anni a una persona che inizia a fumare a 25 anni. Smettere conviene sempre! E per quanto riguarda l'alcol, possiamo concederci un bicchiere ogni tanto ma non bisogna esagerare! Alzare troppo il gomito è una pratica dannosa. L'alcol è potenzialmente cancerogeno, può indurre dipendenza e provocare danni seri alle cellule di molti organi!





www.artnu.it
artigianidellenuvole@gmail.com



www.esserecoop.it
info@esserecoop.it

