

Vincere lo stress quotidiano
 Imparare a conoscere, prevenire e curare lo stress per evitare gravi patologie
 Roberto Gava

novità

[librisalus.it](#)

novità

Roberto Gava
 l'alimentazione
 che può prevenire e curare
 le nostre malattie

sconto 15%



Medicina preventiva

15/04/2015

Sole Sicuro: come abbronzarsi senza rischi

di Redazione InformaSalus.it

CATEGORIE: [Medicina preventiva](#)



"Scottature ed eritemi che possono danneggiare in modo permanente la pelle e la cute e causare alterazioni precancerose, l'insorgenza prematura di rughe e altri segni d'invecchiamento cutaneo. Fino al melanoma maligno, principale causa di morte legata ai raggi Uv". È quanto afferma Leonardo Celleno, presidente dell'Associazione italiana dermatologia e cosmetologia (Aideco) che ha presentato oggi a Roma la campagna 'Sole Sicuro' indirizzata alle scuole medie inferiori del Lazio.

Un cartone animato spiegherà i rischi e i benefici dei raggi solari ai ragazzi, mostrando l'importanza di scegliere la giusta protezione per ciascun tipo di pelle. Secondo gli esperti, infatti, se i giovani cresceranno consapevoli dei rischi che la

fotoesposizione comporta vi sarà una minore incidenza nell'età adulta di **tumori**.

"L'**incidenza del melanoma** negli ultimi 30 anni è quintuplicata - spiega Celleno - In Italia ci sono circa 2 mila nuovi casi di melanoma ogni anno. Mentre sono 100 mila gli italiani che ogni anno sono colpiti dal tumore epiteliale in una regione fotoesposta, meno aggressivo del melanoma ma comunque da non sottovalutare".

"Fino a pochi decenni fa non c'era la cultura dell'**esposizione al sole** - ha spiegato Alessandra Vasselli, cosmetologa e componente Consiglio direttivo dell'Aideco - con il boom economico degli anni '60 c'è stata un'inversione di tendenza, con un'esposizione selvaggia al sole senza sapere quali fossero i rischi. Gli studi più recenti spesso mettono in correlazione il numero di nei presenti nell'adulto con le fotoesposizioni dannose a cui l'individuo è stato sottoposto in età giovanile e quindi anche una maggiore incidenza del melanoma e' correlabile con un maggiore numero di nei".

"I **bambini** devo essere i primi ad imparare come proteggersi, quando e come mettere la crema solare, a che tipo di fototipo si appartiene - sottolinea Vasselli - il video e la campagna e' volta dunque a stimolare comportamenti equilibrati per una corretta esposizione al sole".

"Oggi non esistono protezioni solari che fanno da scudo e schermano al 100% dai raggi Uv ma abbiamo prodotti altamente performanti - sottolinea Vasselli - per questo soprattutto nei bambini la protezione va applicata sempre e senza lesinare, perché se il piccolo si muove e fa il bagno può perderla. Sotto i due anni i bimbi non devono essere esposti al sole diretto, vanno portati al mare con i vestiti e il cappellino e dovrebbero stare sotto l'ombrellone".

Hai un account google? clicca su:

Ti è piaciuto questo articolo? Per essere sempre informato, iscriviti alla nostra NEWSLETTER

Email: [Iscriviti](#)

[Iscriviti alla nostra NEWSLETTER](#)

18 Aprile 2015 - CONVEGNO

Dr. Roberto Gava e Dott.ssa Michela Piu

**RICONOSCERE
 LO STRESS QUOTIDIANO
 PER PREVENIRLO E CURARLO**
Iscrizione Obbligatoria

DOCTOR MICHEL HENRARD

**COMPRENDI
 LA TUA
 MALATTIA**
 CON LE SCOPERTE DEL DOCTOR
HAMER *-15%*

Novità









Per approfondire

Acquista su [www.librisalus.it](#)

 Piedi sani Jean Bénichou, Marc Libotte 7,25 € 14,50 € (-50%)	 Rimedi Naturali del Medico di Famiglia Vincenzo Valesi 17,00 € 20,00 € (-15%)
 Dimagrire secondo natura: Peso forma, sovrappeso, obesità e salute Bruno Brigo 3,60 €	 La nuova biologia della salute Matt Traverso 14,90 €
 La salute dipende da te (DVD) Bruno Brigo 24,90 €	 I Pilastri della Salute Rudiger Dahlke, Baldu Preiml, Franz Muhlbauer 14,50 €

Per approfondire

 Una salute di ferro Rudy Lanza, Dalila Ciccarelli 6,00 € 12,00 € (-50%)	 La Terapia del Diggiuno Nicole Boudreau 5,02 € 6,00 € (-15%)	 Comunicare la bellezza e il benessere Andrea Bovero, Maria Teresa	 Il benessere per i nostri occhi Massimo Ferrari, Rosi Angela Coerezza	 Stagioneterapia Silma Carri 18,50 €	 Siamo quello che mangiamo Gaston-Philippe Besson, Alain Bondil, André
---	--	--	--	---	---

Articoli di medicina preventiva

15/04/2015
 Ibuprofene: quali rischi per il cuore?
 di Redazione InformaSalus.it

30/03/2015
 Ecco come la malattia ci insegna a vincere lo stress che l'aveva causata
 di Roberto Gava

16/03/2015
 Prevenire il diabete con l'attività fisica