

# LA NOSTRA PELLE

UN ORGANO  
IMPORTANTE  
DA PRESERVARE

LIBERTÀ DI **SAPERE**  
LIBERTÀ DI **SCEGLIERE**



**Fondazione  
Umberto Veronesi**  
– per il progresso  
delle scienze

# LA NOSTRA PELLE

UN ORGANO  
IMPORTANTE  
DA PRESERVARE

LIBERTÀ DI **SAPERE**  
LIBERTÀ DI **SCEGLIERE**

## LE RISPOSTE DELLA SCIENZA

DIRITTO DI PAROLA	6	IL SOLE ALLEATO O NEMICO DELLA PELLE?	19
LA NOSTRA PELLE. LE AFFERMAZIONI PIÙ COMUNI SONO SEMPRE VERE?	7	NON SOLO MELANOMA	23
TRA IGIENE, BENESSERE E BELLEZZA. LA STORIA DI UN ORGANO PREZIOSO	8	DIAGNOSI E CURA: STRUMENTI SEMPRE PIÙ EFFICACI	24
LE VERITÀ SCIENTIFICHE SU UN ORGANO DI IMPORTANZA VITALE	10	PELLE E COSMESI. TRE MOMENTI PER UNA CUTE SANA E PROTETTA	26
IL COLORE DELLA PELLE. UNA QUESTIONE DI MELANINA	12	LAMPADE ABBRONZANTI. LUCI E OMBRE	27
LA PELLE. ORGANO SENSORIALE E PSICOSOMATICO	14	LE RISPOSTE SCIENTIFICHE ALLE DOMANDE DI TUTTI	28
IL MELANOMA. FONDAMENTALE È LA DIAGNOSI PRECOCE	15	INFORMARSI, APPROFONDIRE, LEGGERE	32
		LA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI	34

### COMITATO SCIENTIFICO CHE HA PARTECIPATO AL PROGETTO

**BIANCA MARIA ANDREANI** Consulente dermatologa, Istituto Auxologico Italiano, 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

**UMBERTO VERONESI** Presidente Fondazione Umberto Veronesi

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 salute 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, guardarsi e farsi guardare, ecco il segreto: controllare il proprio corpo con regolarità, esaminando attentamente l'aspetto, il colore e 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  
Consulente dermatologa  
Istituto Auxologico Italiano, Milano

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

- Sono solo 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 per la nostra pelle?
- I cosmetici: si occupano della bellezza e non della salute della pelle. Per questo non mi interessano.
- Posso mangiare quello che voglio, tanto l'alimentazione non ha influenza sulla pelle.
- Ho la pelle naturalmente scura, quindi non c'è bisogno di utilizzare filtri solari e protezioni.
- Ho sentito dire che esistono schermi solari fisici e filtri solari chimici: qual è la differenza?
- Mi hanno detto che in alcuni casi fa bene esporsi ai raggi UV, è vero?

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 "essere umano".

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, BENESSERE E BELLEZZA. LA STORIA DI UN ORGANO PREZIOSO

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 riacolto 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 oli 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 oli essenziali alla rosa e 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 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 prodotti 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 di 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.

La pelle è un organo vitale perché:

- costituisce il **primo “riparo” nei confronti degli agenti esterni**, siano essi di natura chimica, fisica o biologica: polveri, inquinanti di vario tipo, freddo, vento, sole, batteri, funghi, 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;



■ è un organo che **respira**: la pelle infatti scambia ossigeno e anidride carbonica sia attraverso l'aria esterna che attraverso il sangue. Gli scienziati hanno calcolato che la **quantità di ossigeno assorbita** giornalmente dalla pelle è di circa **5 litri**;

■ è una **importante sede metabolica**: è infatti a livello della pelle e grazie all'azione dei raggi solari che avviene la maturazione della pre-vitamina D<sub>3</sub> in vitamina D<sub>3</sub> attiva, che viene ulteriormente processata dai reni e dal fegato ed è importante non solo per fissare il calcio e mantenere sane le nostre ossa, ma ha anche un ruolo importante nella regolazione della divisione cellulare (aiutando a proteggere dai tumori) e del sistema immunitario, proteggendo da disfunzioni di natura autoimmune (carenze di vitamina D sono associati ad esempio al diabete autoimmune e alla sclerosi multipla).



## IL COLORE DELLA PELLE. UNA QUESTIONE DI MELANINA









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 D<sub>3</sub>**, necessaria per l'assorbimento del calcio e la fisiologica mineralizzazione delle ossa e dei denti, nonché per regolare importanti funzioni ormonali e immunitarie.

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

In dermatologia, si utilizza una classificazione dei diversi tipi di pelle, chiamati **fototipi**, **basata sulla qualità e sulla quantità di melanina**

presente **“a riposo nella pelle”** e sulla **reazione all'esposizione ai raggi ultravioletti**. Il fototipo I è quello più chiaro e più sensibile all'effetto dei raggi UV, mentre il fototipo VI è tipico delle persone con la pelle naturalmente nera.

FOTOTIPO	AZIONE DEL SOLE SULLA PELLE	CARATTERISTICHE PIGMENTOSE
I 	si scottano facilmente non si abbronzano mai si arrossano	soggetti con lentiggini capelli rossi occhi chiari
II 	si scottano facilmente si abbronzano poco	biondi
III 	si scottano moderatamente si abbronzano progressivamente	bruni
IV 	si scottano poco si abbronzano sempre bene	bruni
V 	si scottano raramente sono sempre abbronzati	arabi, asiatici
VI 	si scottano molto raramente sono molto pigmentati	neri

## LA PELLE. ORGANO SENSORIALE E PSICOSOMATICO

La pelle è l'**organo con la più vasta rappresentazione a livello 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 embrionale, 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

In virtù della sua importantissima funzione di "confine" tra il nostro organismo e l'ambiente esterno e delle sue altre molteplici funzioni, molte sono le patologie che possono colpirla.

Tra tutte, sicuramente **quelle che destano più timori e preoccupazioni sono i tumori cutanei**, anche se grazie alla prevenzione e allo sviluppo di strumenti diagnostici sempre più precisi per la diagnosi precoce, ora non fanno più così paura.

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. Solo in Italia, **sono 81.000 le persone che vivono con una precedente diagnosi di melanoma**.

Non vi è differenza di incidenza fra uomini e donne, e può svilupparsi **a qualsiasi età**, anche se è molto raro nei bambini. 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.

Nella maggior parte dei casi i melanomi compaiono sulla cute sana, **ma nel 10-30% dei casi avvengono su un neo preesistente che si trasforma**.

Il melanoma non è il tumore cutaneo più diffuso, ma è il più pericoloso, perché può dare metastasi in tempi relativamente veloci.

Se invece viene identificato in tempo, e rimosso chirurgicamente, le prognosi è molto favorevole. Ecco perché **è fondamentale mettere in atto da subito strategie efficaci di prevenzione sia primaria**, proteggendo la pelle con opportuni schermi e filtri, **sia secondaria**, effettuando regolarmente visite di controllo.

La diagnostica del melanoma è fondamentale poiché consente di individuare melanomi in fase estremamente iniziale, quindi di migliorare drasticamente le probabilità di cura, che può arrivare anche **all'88%**.

La possibilità di applicare procedure tecnologiche sofisticate e innovative rappresenta un obiettivo ambizioso e altamente rilevante per l'impatto sulla prognosi dei pazienti.

La diagnosi clinica è infatti più complessa per i melanomi sottili in fase iniziale, che spesso presentano solo lievi modificazioni e possono facil-



mente 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.

#### QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO?

Nessuno può ritenersi davvero immune dalla possibilità di contrarre un melanoma. Tuttavia **alcune persone hanno un rischio di base mediamente più alto e devono quindi porre particolare attenzione alla prevenzione**: in particolare, gli individui con **pelle chiara e occhi chiari** (celesti o verdi), la tendenza a formare **lentiggini** e con numerosi **nei (più di cento)**. Queste caratteristiche si ritrovano generalmente in chi ha un **fototipo I o II**.

In generale però, chiunque, indipendentemente dal fototipo di appartenenza, dovrebbe fare attenzione a questi fattori di rischio:

- **esposizione solare intensa e intermittente**, soprattutto nelle ore centrali della giornata;
- **abbronzatura artificiale**;
- **scottature solari**, specialmente durante l'infanzia e l'adolescenza;
- **storia familiare o precedente storia personale di melanoma**.

Di fatto, **è il sole**, così importante per la nostra salute in quantità moderate, **il principale fattore di rischio per i tumori cutanei**.

I raggi UV infatti riescono a penetrare fino allo strato del derma: **le radiazioni colpiscono il DNA** all'interno delle cellule della pelle, causando mutazioni, anticamera della trasformazione tumorale.

Per fortuna le nostre cellule possiedono un **efficace sistema di riparazione dei danni da raggi UV**, ma che in certi casi può non funzionare bene.

Più ci esponiamo al sole senza adeguate protezioni, più probabilità abbiamo di incappare in alcuni di questi errori di riparazione e di accumulare mutazioni che possono alla fine dar vita a un tumore della pelle.

#### I BAMBINI DELLA LUNA: LO XERODERMA PIGMENTOSO

Lo **xeroderma pigmentoso** è una **rara malattia genetica** che colpisce **1 bambino ogni 250.000 nati vivi**. In questi soggetti, le proteine coinvolte nella riparazione del danno al DNA da radiazioni ultraviolette sono mutate, e quindi non funzionano come dovrebbero.









Questo costringe i piccoli pazienti, chiamati "**bambini della Luna**" ad **evitare la luce solare perché la loro pelle è 10.000 volte più sensibile** ai raggi ultravioletti, con **un rischio di sviluppare un tumore della pelle che è 2.000 volte più alto della norma**.

Attualmente non esiste una cura efficace, anche se i ricercatori di tutto il mondo si stanno impegnando per trovare una soluzione definitiva contro questa malattia altamente invalidante.

#### POCHE SEMPLICI MOSSE A FAVORE DELLA SALUTE DELLA NOSTRA PELLE

La prevenzione primaria è una delle armi più efficaci per combattere i melanomi e i tumori della pelle. Tutti, nessuno escluso, nemmeno chi è già abbronzato o ha la pelle scura, dobbiamo **quotidianamente adottare le raccomandazioni dei medici e dei dermatologi**.

- **Non esporsi mai al sole senza una protezione adeguata** sulla pelle: **indossare**, ogniqualvolta possibile, **indumenti di cotone a trama fitta, cappelli e occhiali da sole** e utilizzare filtri solari con un **fattore di protezione adeguato, tra 20 e 50** a seconda del proprio fototipo, efficace contro i raggi UVB e UVA e senza ingredienti a potenziale rischio cutaneo (alcuni conservanti e gli allergeni presenti nei profumi).
- **Non esporsi al sole nelle ore centrali della giornata**. Stare all'ombra aiuta a ridurre le radiazioni UV che raggiungono la nostra pelle, ma non le elimina del tutto.
- Meglio **evitare o ridurre al minimo l'impiego di lampade e lettini abbronzanti**.
- **Effettuare con regolarità una visita dermatologica e tenere sotto controllo le macchie della pelle e i nei, secondo la regola dell'ABCDE**: Asimmetria, Bordi irregolari, Colore variabile, Dimensione ed Evoluzione rapida. Quando si notano uno o più di questi fattori è opportuno rivolgersi al proprio medico o dermatologo.

BENIGNO - NEO		MALIGNO - MELANOMA
simmetria 	<b>A</b>	<b>ASIMMETRIA</b> la maggior parte dei melanomi ha forma irregolare; i nei benigni sono di solito circolari o tondeggianti. 
bordi regolari 	<b>B</b>	<b>BORDI FRASTAGLIATI a "carta geografica"</b> i margini dei melanomi in fase iniziale sono spesso molto irregolari e frastagliati. I nei benigni hanno bordi regolari. 
colore uniforme marrone 	<b>C</b>	<b>COLORE MULTIPLO (nero,bruno, rosso...)</b> i nei benigni hanno un'unica tonalità di marrone. Varie sfumature di marrone o di nero sono spesso i primi segni del melanoma; mano a mano che il tumore progredisce possono comparire rosso, bianco e blu. 
dimensione minore di 6 mm 	<b>D</b>	<b>DIMENSIONE MAGGIORI DI 6 MM</b> Nei di dimensioni maggiori di 6 mm potrebbero essere spia di melanoma. Così come aumenti rapidi di larghezza e di spessore. 
non modificazioni	<b>E</b>	<b>EVOLUZIONE DIMENSIONI, FORME E COLORE IN UN BREVE PERIODO DI TEMPO (6-8 MESI)</b>

## 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 **regola il metabolismo generale e i ritmi circadiani** del nostro organismo; è direttamente coinvolto **nel metabolismo della vitamina D** e, accompagnato da una dieta completa, è fondamentale per una corretta mineralizzazione delle ossa e dei denti.

La vitamina D è inoltre essenziale per regolare il **metabolismo ormonale e per mantenere sano il sistema immunitario**. Alcune malattie autoimmuni, come la sclerosi multipla, possono essere collegati a carenze o disfunzioni nel corretto metabolismo delle vitamine del gruppo D. 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. Inoltre, in certi casi **una moderata esposizione ai raggi UV è di aiuto nel trattamento di patologie della pelle come micosi e psoriasi**.

Il sole rappresenta d'altra parte il **principale fattore di rischio ambientale per il melanoma e per altri tumori cutanei**. 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.

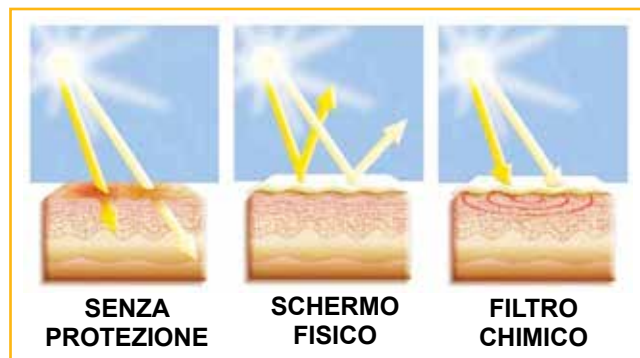
È ancora oggetto di studio il ruolo dell'esposizione solare in età pediatrica, ma gli studi più significativi sembrano concludere che un'**esposizione prolungata e gli eritemi solari in età infantile costituiscono un importante fattore di rischio per l'insorgenza di melanoma in età adulta.**

Il ruolo della foto-protezione nella prevenzione del melanoma 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 accertato.

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 UV-B possano aiutare a prevenire il melanoma.

Ad oggi, **i metodi di riduzione dell'esposizione solare, inclusi i filtri solari, costituiscono quindi un approccio razionale alla prevenzione del melanoma.**

**PROTEZIONE SOLARE: SCHERMI FISICI E FILTRI CHIMICI. L'IMPORTANTE È UTILIZZARLI AL MEGLIO**



Spesso si sente parlare di filtri chimici e schermi fisici, all'interno dei prodotti di protezione solare, ma non tutti sanno davvero la differenza e spesso regna la confusione. Si tratta di due approcci entrambi validi per proteggere la nostra pelle e spesso si trovano combinati nello stesso prodotto. Si differenziano **per il meccanismo con cui agiscono: gli schermi fisici** costituiscono una vera barriera alla penetrazione dei raggi UV, **riflettendoli come uno specchio**. Sono costituiti in genere da derivati di metalli come **l'ossido di zinco o il biossido di titanio**.



**I filtri chimici** invece sono molecole che grazie alla loro struttura chimica **assorbono la radiazione UV, neutralizzandola**. Un po' lo stesso principio di funzionamento della "protezione naturale della pelle", le molecole di melanina. In questo caso, è meglio optare per **prodotti fotostabili**, per evitare che si danneggino a causa dell'esposizione alla luce e perdano la loro efficace protettiva.

Qualunque sia il tipo di protezione prescelta, è bene **accertarsi che il prodotto contenga schermi e/o filtri sia anti UV-A che anti UV-B** e che il fattore di protezione sia adeguato al nostro fototipo:

#### **50+: FOTOTIPO 1 E BAMBINI**

- da 50 a 30: fototipo 2, 3
- da 25 a 15: fototipo 3, 4, 5
- da 10 a 6: per fototipo 5, 6

È opportuno applicare la protezione **15-30 minuti prima dell'effettiva esposizione al sole e riapplicarlo frequentemente**, ogni 2 ore, e comunque ogni volta che si suda o si fa il bagno, anche se usiamo prodotti «water-resistant».

È meglio applicare più volte **uno strato non eccessivamente spesso di prodotto**, per permettere alla pelle di “respirare” restando protetta.

La scelta del prodotto non dovrebbe seguire tanto la moda del momento, ma la sua efficacia: meglio farsi consigliare dal proprio medico, dermatologo o farmacista ed **evitare prodotti che contengono conservanti o profumi**, potenzialmente allergenici o irritanti per la cute.

#### 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 **un'esposizione alla luce solare consapevole e responsabile**.

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

Ma i veri attori nel determinare la salute della nostra pelle siamo noi, con le nostre scelte quotidiane!

## NON SOLO MELANOMA

Il melanoma è il tumore cutaneo più temuto, perché potenzialmente il più pericoloso, ma **non l'unico che può colpire la nostra pelle**.

Altre forme neoplastiche della pelle sono **la cheratosi attinica**, una lesione della pelle precancerosa, **i carcinomi basocellulari e quelli spinocellulari**. Sono **dieci volte più comuni** del melanoma, ma meno pericolosi perché raramente danno metastasi: tuttavia anche in questo caso è opportuno agire tempestivamente.

Il trattamento di elezione è la **chirurgia**, che è in grado di rimuovere completamente il tumore se presente solo a livello locale.

Anche per questi tumori il principale fattore di rischio, oltre alla componente genetica, è la **prolungata esposizione alle radiazioni solari**. Sono più **frequenti nelle persone con pelle chiara**, che non si abbronzano facilmente, e la loro comparsa è legata alla **quantità totale di luce solare assorbita dalla pelle** durante la vita.

Infatti i carcinomi cutanei sono comuni nelle aree più esposte alla luce solare, come **volto, orecchie, aree di calvizie, dorso delle mani, e avambracci** e più frequenti in **chi lavora all'aria aperta** (marinai, agricoltori....) e in **persone d'età avanzata**.

Nessun dubbio, dunque: esporsi al sole consapevolmente e responsabilmente può fare davvero la differenza per mantenere sana la nostra pelle.





## DIAGNOSI E CURA: STRUMENTI SEMPRE PIÙ EFFICACI

La prima buona abitudine è quella di **prendersi regolarmente alcuni minuti per osservare regolarmente il nostro corpo** e prestare attenzione a eventuali cambiamenti della pelle o dei nei.

**La regola dell'ABCDE** è un'ottima guida di **autovalutazione**, per tenere sotto controllo i nei e consultare un medico specialista qualora si notassero cambiamenti rapidi e sospettosi.

È importante **osservare bene il proprio viso**, compreso il naso, le labbra, la bocca e dentro e dietro le orecchie. È bene anche controllare il **cuoio capelluto**, aiutandosi con una spazzola o un pettine per separare le ciocche di capelli, e con particolare attenzione nelle aree di calvizie.

Il corpo va controllato attentamente in tutte le sue parti, soprattutto nelle parti più difficili da osservare come **le ascelle, i gomiti, i palmi delle mani e la pianta dei piedi e le zone tra le dita, sotto e tra i seni per le donne**. Non bisogna trascurare la parte posteriore del corpo aiutandosi con uno specchio, soprattutto **il collo fino all'attaccatura dei capelli e anche le aree genitali**.

Anche in assenza di sintomi sospetti, è importante non trascurare le visite dermatologiche di controllo e, se ritenuto necessario dal proprio medico curante, effettuare anche una **mappatura dei nei**.

A partire dai 25 anni sarebbe opportuno fare **un controllo dei nei almeno una volta**, e preferibilmente con **cadenza annuale o biennale**.

Negli ultimi anni si è affermata un'innovativa tecnologia diagnostica in aiuto ai dermatologi: l'**epiluminescenza**. È una tecnica non invasiva che attraverso un dermatoscopio ottico, permette di analizzare non solo la struttura morfologica "esterna" delle lesioni, ma anche gli strati sottostanti interni. È necessario utilizzare un liquido di contrasto, ma l'**efficacia diagnostica** di lesione maligne, soprattutto in fase iniziale, **arriva al 92%**, rispetto al 70% della sola visita a occhio nudo.

Se i tumori cutanei e i melanomi vengono diagnosticati tempestivamente, quindi quando sono localizzati e non hanno già dato luogo a metastasi, l'intervento chirurgico, spesso realizzato in day hospital, è sufficiente e non è richiesto nemmeno un trattamento farmacologico o chemioterapico e **le probabilità di guarigione sono del 90%**.

Più complesso è invece il trattamento dei melanomi già in metastasi; non dobbiamo però spaventarci, ma ricordarci sempre che la più grande arma contro i tumori della pelle è alla portata di tutti noi: osservare il nostro corpo ed effettuare con cadenza regolare le visite di controllo. Negli ultimi anni i medici hanno a disposizione un'arma in più per com-



battere il melanoma in fase avanzata: l'**immunoterapia combinata**.

L'immunoterapia nella lotta ai tumori mira a sfruttare le cellule immunitarie dell'organismo a riconoscere ed attaccare solo le cellule del tumore, eliminandole.

Un recente studio pubblicato sul *New England Journal of Medicine* e presentato all'ultimo convegno dell'ASCO (American Society of Clinical Oncology) ha mostrato l'**efficacia di una immunoterapia combinata con due anticorpi** che ha aumentato la risposta del sistema immunitario contro il tumore in un gruppo di pazienti affetti da melanoma in fase avanzata.

Saranno necessarie ancora ulteriori sperimentazioni prima di potere utilizzare l'immunoterapia come cura standard per il melanoma, ma i progressi in questa direzione sono stati moltissimi e la strada tracciata appare molto promettente.

## PELLE E COSMESI. TRE MOMENTI PER UNA CUTE 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 idrolipidico** 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.

## 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 UV-A 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 UV-A ad alta pressione contengono invece vapori di mercurio ed altri elementi metallici.

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

**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 (fototipi I e II).**

**I fototipi V e VI**, tipicamente mediterranei o neri (pelle scura, occhi e capelli castano-neri) **sono naturalmente meno sensibili**, ma non per questo devono abbassare troppo la guardia ed esagerare con l'esposizione al sole o alle lampade abbronzanti.

### 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).



## LE RISPOSTE SCIENTIFICHE ALLE DOMANDE DI TUTTI

### ■ Sono solo 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 e a rigenerarsi completamente 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 UV-A 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 pochi anni fa questo era un territorio esclusivamente femminile, oggi sono sempre di più gli uomini che si rivolgono al dermatologo.

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 atipiche, 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 per la nostra pelle?

Il sole, in dosi moderate 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 foto-esposizione 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.

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



■ **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**, oltre a far bene in senso generale aiuta la pelle a reidratarsi.

In più, **le vitamine presenti nella frutta e verdura hanno proprietà antiossidanti**, preziosissime per proteggere la pelle che, come nessun altro tessuto del corpo, è sottoposta ai continui "stress" e danni dei raggi UV. Via libera a **peperoni, broccoletti, cavoli e spinaci, ma anche a pomodori, patate, ricchi di vitamina C.**

Ottimi alleati sono anche il **ribes, kiwi, fragole, agrumi e melone** e

tutte le verdure e la frutta giallo-arancio e verde scuro. Ottimi prodotti, quindi, non solo da gustare.

■ **Ho la pelle naturalmente scura, quindi non c'è bisogno di utilizzare filtri solari e protezioni.**

No, **tutti devono esporsi al sole responsabilmente**, anche chi ha la pelle naturalmente scura, scegliendo il fattore di protezione adeguato al proprio fototipo.

Chi ha la pelle chiara deve porre ancora più precauzioni perché maggiori sono le probabilità di scottarsi e sviluppare eritemi, che sono uno dei fattori di rischio per lo sviluppo del melanoma, ma anche chi è "naturalmente" protetto dalla melanina deve adottare misure di protezione ed esporsi al sole responsabilmente.

**La melanina infatti non riesce a filtrare il 100% dei raggi UV e alcuni tumori cutanei, infatti, sono più frequenti man mano che aumenta la quantità totale di radiazione solare a cui abbiamo esposto la nostra pelle** nel corso della vita.

■ **Ho sentito dire che esistono schermi solari fisici e filtri solari chimici: qual è la differenza?**

La differenza risiede nel modo con cui le molecole presenti nei prodotti solari ci proteggono dai raggi UV. **Gli schermi fisici**, di solito costituiti da ossidi di zinco o di titanio, **riflettono i raggi UV come uno specchio**, allontanandoli dalla nostra pelle. **I filtri chimici sono molecole che funzionano come la melanina**: assorbono la radiazione ultravioletta, "imprigionandola" e neutralizzandola in modo che non danneggi le cellule cutanee.

■ **Mi hanno detto che alcuni casi fa bene esporsi ai raggi UV, è vero?**

In presenza di specifici problemi della pelle l'esposizione ai raggi UV può aiutare a migliorare i sintomi e le manifestazioni. È il caso ad esempio del **trattamento delle micosi**, cioè infezioni da funghi, o **della psoriasi**, una infiammazione cronica non infettiva, causata da fattori genetici, ambientali e immunitari.

Anche in questi casi però è **d'obbligo adottare le stesse precauzioni di quando si prende il sole per piacere**: utilizzare sempre una protezione ed evitare di esporsi troppo a lungo e nelle ore centrali della giornata.

## INFORMARSI, APPROFONDIRE, LEGGERE

*euromelanoma.org*  
Campagna europea di  
informazione e prevenzione  
dei tumori della pelle

*fondazioneveronesi.it*  
Portale di Fondazione  
Umberto Veronesi

*skincancer.org*  
Organizzazione internazionale per  
l'informazione e la prevenzione  
dei tumori della pelle (in inglese)



## LA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

Il primo obiettivo della Fondazione Umberto Veronesi è, fin dalla sua nascita nel 2003, promuovere il progresso delle scienze, risorsa del benessere del singolo e della crescita etica, civile e sociale della collettività.

**Ma il progresso scientifico deve diventare anche patrimonio di tutti:** per questo la Fondazione, **oltre a dedicare energie e risorse a sostenere la Ricerca, si occupa in modo concreto di Divulgazione scientifica.**

Diffondere le buone regole che possono aiutare a vivere in salute, far conoscere a un pubblico sempre più ampio i corretti stili di vita, raccontare come gli obiettivi raggiunti in questi ultimi anni dalla Ricerca hanno cambiato in meglio la vita di moltissime persone, è il compito della Fondazione, che si concretizza ogni giorno nei tanti progetti dell'Area della Divulgazione.

Tra questi, oltre alle pubblicazioni, anche l'organizzazione di conferenze di livello internazionale, di convegni sui temi più attuali della scienza, la progettazione di lezioni per gli studenti, di mostre, d'incontri con gli esperti, ai quali si aggiungono le numerose attività online sia sul portale della Fondazione, sia sui principali Social Network.

### MODALITÀ DI DONAZIONE

#### ■ Versamento Postale

Intestato a Fondazione Umberto Veronesi  
c/c postale n.46950507

#### ■ On line con carta di credito

Sul sito [www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)

#### ■ Versamento bancario

Intestato a Fondazione Umberto Veronesi  
IBAN IT52 M 05696 01600 000012810X39

#### ■ 5xMILLE

Scrivere il **codice fiscale** della Fondazione Umberto Veronesi **972 98 700 150** nella casella dedicata al "Finanziamento della Ricerca Scientifica e dell'Università" e apporre la firma.

#### ■ Lascito testamentario

Per informazioni telefonare al numero 02.76.01.81.87

**LIBERTÀ DI SCEGLIERE. LIBERTÀ DI SAPERE.**  
Sono pubblicati e scaricabili dal sito [www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)

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.

**Fondazione  
Umberto Veronesi**  
Piazza Velasca, 5  
20122 Milano

Tel. +39 02 76 01 81 87  
Fax +39 02 76 40 69 66  
[www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)  
[info@fondazioneveronesi.it](mailto:info@fondazioneveronesi.it)