

QUADRIMESTRALE
ANNO 4 / N°5 / 2025

SUPER ADO MAGAZINE

*rivista dell'Associazione Umbra
No al Melanoma Onlus*



LA PREVENZIONE VINCE SEMPRE

SPORT AL SOLE IN SICUREZZA CONTRO IL MELANOMA

*L'85% degli sportivi non usa protezione solare
La nuova campagna 2025 è rivolta a loro
L'uso regolare di un protettore riduce i tumori*

ASSOCIAZIONE UMBRA
NO AL MELANOMA ONLUS

SUPER ADO MAGAZINE

n°5 maggio 2025

La rivista scientifica della
**Associazione Umbra No
al Melanoma ONLUS**

Direttore Responsabile

Roberto Rossi

magazine@noalmelanoma.it

Redattore: Stefano Simonetti

Progetto Grafico

PARC srl

Realizzazione:

**Associazione Umbra
No al Melanoma ONLUS**

Sede legale: Via G.B. Pontani,

14 06128 Perugia

CODICE FISCALE 94114340543

Ufficio segreteria:

Via Serafino Siepi 19/c

06123 Perugia

Telefono: +39 392 1574419

segreteria@noalmelanoma.it

www.noalmelanoma.it

Registrazione:

Tribunale Civile di Perugia

n. 3429 del 29/04/2022



A S S O C I A Z I O N E U M B R A **NO AL MELANOMA ONLUS**

L'Associazione Umbra NO AL MELANOMA ONLUS è nata per iniziativa di alcuni medici e professionisti perugini per promuovere la ricerca sul melanoma.

L'Associazione è senza fini di lucro, è costituita come ONLUS ed ha uno statuto che prevede, come organi operativi, un consiglio direttivo ed un'assemblea cui sono demandate le decisioni più importanti.

L'Associazione considera scopo prioritario quello di essere sempre più vicina ai pazienti con consigli, orientamenti ed ogni possibile informazione sui progressi della ricerca in tale campo.

Altro obiettivo è quello di vincere la guerra contro questo infido nemico, supportando tutti coloro, medici, operatori sanitari e pazienti, che ogni giorno si trovano ad affrontare tale battaglia.

RICERCA E FORMAZIONE

Indirizzare una parte dominante dei contributi raccolti verso i giovani ricercatori interessati al problema, mediante borse di studio, premi alle ricerche più interessanti o supporto alle stesse.

Organizzare incontri o seminari di aggiornamento rivolti, attraverso i canali ufficiali (Ordini, Università, ASL, ecc.), a medici ed operatori sanitari.

EDUCAZIONE E INFORMAZIONE

La prevenzione resta ad oggi l'arma più efficace per intervenire tempestivamente contro il melanoma; l'Associazione si prefigge di organizzare campagne e corsi di aggiornamento rivolti a operatori sanitari o a semplici cittadini per fornire informazioni corrette sulla malattia, sulla sua evoluzione, sul trattamento. In questa ottica sono previsti anche incontri con i ragazzi delle scuole medie superiori, Enti ed Associazioni.

SERVIZI ALLE PERSONE

Informare ed orientare i pazienti verso i centri di cura ed assistenza, evidenziare e risolvere i loro reali bisogni, fornire un appoggio psicologico agli stessi ed alle loro famiglie, aggiornarli sui più recenti risultati della ricerca clinica.

SPORT AL SOLE IN SICUREZZA

METTIAMO IN CAMPO LA PREVENZIONE

Un mini torneo di calcio femminile per sensibilizzare alla corretta esposizione solare. Il primo passo di un cammino dedicato allo sport e ai giovani.

Nella consapevolezza dei potenziali rischi connessi all'esercizio dell'attività sportiva all'aria aperta, l'Associazione Umbra No al Melanoma (iscritta dal 2009 al Registro/Albo delle ONLUS) ha deciso di adoperarsi per una concreta azione educativa che metta in stretta connessione l'attività sportiva e la doverosa tutela della salute.

Formare e informare, specialmente i giovani. L'Associazione si richiama dunque alla propria dichiarata finalità: quella di diffondere la cultura della prevenzione primaria, intesa – nel caso specifico – come informazione sulla corretta esposizione ai raggi del sole, mediante campagne di informazione ed educazione, volte a favorire cambiamenti radicali nei comportamenti individuali, rivolgendosi soprattutto a un target giovanile.

L'entità dei rischi. È infatti noto che oltre il 90% del nostro "patrimonio solare", cioè della quantità di raggi solari che giungono alla

nostra pelle, viene acquisito nel corso dei primi 18 anni di vita.

Nei ragazzi, inoltre, la pelle è più delicata e dotata di minori difese, rendendo tali soggetti più sensibili agli effetti nocivi dei raggi solari e dunque più a rischio di eritemi e scottature. Un'ustione solare grave in età infantile raddoppia infatti i rischi di una neoplasia cutanea in età matura. Ma una ampia serie di ricerche scientifiche dimostra come l'adozione delle giuste accortezze e l'uso regolare di un protettore solare in questa età riducano, fino a quasi l'80 %, l'incidenza di alcuni tumori cutanei.

Ecco perché le nostre campagne di informazione/prevenzione hanno come interlocutori preferenziali i giovani, con l'obiettivo di comunicare in modo a loro gradito e comprensibile, onde promuovere una maggiore consapevolezza già da piccoli. Se i ragazzi sono correttamente informati ed educati, adotteranno sempre i presidi ed i comportamenti atti a proteggersi efficacemente.

La campagna di prevenzione 2025, rivolta al mondo dello sport, si propone con il claim "SPORT AL SOLE IN SICUREZZA".

Statistiche, trascuratezza e rischi connessi. Una palese conferma della superficialità con





**SPORTAL
IN SOLE
SICUREZZA**



ASSOCIAZIONE UMBRA
NO AL MELANOMA ONLUS



SABATO 24 DALLE ORE 15:00
DOMENICA 25 DALLE ORE 9:30
MAGGIO 2025

TORNEO QUADRANGOLARE DI CALCIO FEMMINILE UNDER 19

TRA LE SQUADRE

- ♡ ACF AREZZO
- ♡ BOLOGNA WOMEN
- ♡ TERNANA WOMEN
- ♡ LEGA NAZIONALE DILETTANTI

**PARCO DON
ALBERTO SERI
SOLOMEO
CORCIANO**

INGRESSO GRATUITO



CON IL PATROCINIO



CON IL CONTRIBUTO NON CONDIZIONANTE



SPONSOR DELL'INIZIATIVA



*Un torneo quadrangolare per dare un calcio al melanoma
Quattro squadre di calcio femminile si ritroveranno
sabato 24 maggio presso il parco Don Alberto Seri di Corciano (PG)*



cui si affronta oggi il problema è fornita da un'indagine condotta in Italia, che dimostra come l'85% degli sportivi non usi protezione solare nel corso di un'ora (o più) passata ad allenarsi sotto il sole.

Non è raro, infatti, che gli sportivi sottovalutino gli effetti negativi dei raggi solari mentre si allenano senza schermatura, anche nel tardo pomeriggio, quando si pensa che i raggi non siano più pericolosi. Al contrario, questa imprudenza espone la nostra pelle agli stessi danni di quando siamo sul lettino in spiaggia, comportando il rischio di effetti immediati, come le ustioni solari, e danni a distanza, quali l'invecchiamento precoce ed i tumori della pelle.



Le squadre che partecipano sono: Arezzo femminile under 19, Bologna femminile under 19, Rappresentativa Nazionale femminile LND under 19, Ternana femminile under 19



Il senso e le modalità di questa iniziativa.

L'evento sportivo intorno al quale si incentra la campagna "Sport al sole in sicurezza" è il torneo di calcio femminile under 19, che si svolgerà sabato 24 (pomeriggio) e domenica 25 maggio (la mattina) presso il parco Don Alberto Seri di Corciano.

Le squadre che partecipano sono: Arezzo femminile under 19, Bologna femminile under 19, Rappresentativa Nazionale femminile LND under 19, Ternana femminile under 19.

I patrocini. L'evento gode del patrocinio della:

- *FIGC DIVISIONE CALCIO FEMMINILE*

- *LEGA NAZIONALE DILETTANTI UMBRIA*
- *CONI COMITATO REGIONALE*
- *SPORT E SALUTE*
- *CROCE ROSSA ITALIANA*
- *PAOLO ROSSI FOUNDATION*

Sport, amicizia, solidarietà. L'iniziativa, oltre che una grande opportunità sportiva, vuole anche costituire un momento di incontro tra giovani atlete, con la consapevolezza che lo sport valorizza l'amicizia, asseconda la prevenzione, stimola la solidarietà.

La scelta del calcio... per adesso. Se il calcio è il veicolo che abbiamo scelto per questa Campagna, è anche vero che, nell'immediato futuro, non trascureremo di ampliare il nostro raggio di azione verso tutte le discipline sportive che si svolgono all'aperto: in questa ottica abbiamo quindi prodotto un video messaggio all'interno del quale giovani sportivi e sportive, impegnati in diverse discipline, sottolineano l'importanza della protezione solare e la necessaria consapevolezza da acquisire.

La comunicazione. Ci stiamo adoperando per reclamizzare al massimo l'evento e la campagna di prevenzione con l'aiuto della stampa e delle testate online, delle televisioni e degli altri mezzi di informazione, inclusi i social media.

Ass. Umbra No al Melanoma - ONLUS

NUMERI DELLA PREVENZIONE

- Il 90% del nostro "patrimonio solare" viene acquisito nel corso dei primi 18 anni di vita.
- L'85% degli sportivi non usa protezione solare nel corso di un'ora passata ad allenarsi sotto il sole.
- L'uso regolare di un protettore solare in questa età fideuce, fino a quasi l'80%, l'incidenza di alcuni tumori cutanei.



SCRITTURA E SPORT UNA MISSIONE IRRINUNCIABILE

Federica Cappelletti, presidente del calcio femminile di vertice, perugina doc, moglie della leggenda del calcio Paolo Rossi, porta i suoi contenuti, la sua preparazione, la sua determinazione al servizio della causa del calcio femminile

Parliamo della sua passione sportiva, dei suoi obiettivi, dei sacrifici, con Federica Cappelletti, oggi alla guida della Divisione Serie A Femminile Professionistica della FIGC, oltre che presidente della Fondazione che porta il nome dell'indimenticabile Paolo Rossi.

“Mi sono adoperata per dare voce alle calciatrici italiane, spesso considerate *figlie di un dio minore*. La determinazione che mi muove deriva dall'essere cresciuta con tre fratelli maschi: circostanza che mi ha fornito il carburante per alimentare risolutezza di carattere, decisionismo, ferrea volontà e attitudine alla competizione”.

Hai cominciato a farti le ossa con il giornalismo. Nelle reda-



FEDERICA CAPPELLETTI
PRESIDENTE DIVISIONE SERIE A
FEMMINILE PROFESSIONISTICA FIGC

Giornalista, ha collaborato con diversi quotidiani, tra cui La Nazione; due lauree.

Nel 2023 è stata eletta i presidente della Divisione Serie A Femminile Professionistica della FIGC.

zioni domina ancora un atteggiamento maschilista, vero?

“Non mi sono mai sentita inferiore, né mi sono sottratta al sacrificio. Mi sono occupata di sport come pallavolo e pallacanestro e perfino di sanità. Ma la mia passione era il calcio. Non mi angosciava la necessità di stare spesso con la valigia in mano”.

Quale il tuo percorso di formazione culturale?

“Mi sono laureata in Lettere Moderne con una tesi in Storia dell'Arte all'Università degli Studi di Perugia e poi in Scienze della Comunicazione a Roma, arrivando anche vicina a una terza laurea in Psicologia, proposito poi abbandonato perché presa da questioni di tipo familiare. Oltre allo studio, mi sono dedicata a scrivere libri di un



certo successo e ho pure conseguito il master in Management del Calcio alla Bocconi”.

Hai realizzato interviste memorabili, ma ce n'è una che ti inorgoglisce più delle altre?

“Quella che feci a Rita Levi Montalcini, nel giorno della sua nomina a senatrice a vita. Circolavano diversi nomi di donne meritevoli, fra i quali quello della Hack e di Dacia Maraini. Ero convinta che quella nomina sarebbe toccata alla scienziata e ricercatrice. Per questo fui la prima a contattarla e a scriverne. Me ne fu grata e osservò che quel riconoscimento era per lei importante perché proveniva dal suo Paese”.

Poi hai messo in secondo piano l'attività giornalistica per... amore, vero?

“Sì, l'amore per Paolo e per le nostre figlie: affetti che mi hanno ripagato di quella rinuncia. Dell'amore con mio marito ho parlato anche nel libro *Per sempre noi due*, soffermandomi su manifestazioni di grande intesa, rispetto e complicità”.

Dopo la sua scomparsa, ti dedichi alla Fondazione creata in sua memoria. Quali le realizzazioni che ritieni più significative?

“Sono tante. Una di cui sono fiera è quella del campo dedicato ai bambini svantaggiati in Italia. E poi l'iniziativa in Polonia, in cui abbiamo operato a favore di 80 orfani e rifugiati politici, d'intesa con la Caritas. Non solo calcio, ma anche un tour italiano per far loro conoscere il nostro Paese”.

Realizzi anche iniziative a favore dei malati, vero?

“Un altro progetto in fieri si chiama Casa Pablito, attraverso il quale cerchiamo di sovvenire alle esigenze di famiglie con persone affette da problemi on-

cologici. Forniamo postazioni oncologiche in modo da evitare loro il disagio degli spostamenti nel corso della terapia”.

Cosa mi dici della tua nomina a presidente della divisione serie A femminile professionista?

“

Ancora oggi nel calcio resiste una dimensione sessista. La supereremo.

”

“La nomina è giunta in un momento doloroso. Ma ho deciso di accettare l'onore e l'onere, anche su incoraggiamento delle mie due figlie”.

Nel 2022, il calcio femminile in Italia ha raggiunto il traguardo del professionismo. Cosa cambia?

“Il professionismo è stata una svolta sociale, civile e culturale che ha conferito dignità e rispetto al calcio femminile e alle calciatrici. Insomma: il riconoscimento dello status di mestiere, con lo stipendio e le tutele incluse. Sono lievitati i costi. Per essere competitivi servono tecnici e strutture all'altezza. Dunque occorrono fondi adeguati”.

Da trovare dove?

“Grazie al rifinanziamento per il professionismo per il 2025 e al coinvolgimento del pubblico. Si tratta di costruire un nuovo profilo, un'immagine più attrattiva del calcio declinato alla maniera dell'altra metà del cielo. C'è una nuova attenzione verso il calcio femminile. Il grande successo dell'Album Panini dedicato alle calciatrici, che è riu-

scito a farsi strada dopo ben 64 edizioni al maschile, è un segno che leggo in chiave di concreto ottimismo”.

Come si muovono i mass media in questa direzione?

“Abbiamo registrato un incremento delle presenze negli stadi per Coppa Italia e Supercoppa. Anche le televisioni stanno facendo la loro parte: Rai, Dazn, Sky, RDS come radio. Aumentano i fans. Qualcosa di analogo è costituito dalla crescita dell'interesse in Paesi come Spagna e Regno Unito. Interpreto in questa chiave anche il riconoscimento che ho ricevuto da Forbes Italia nella categoria Women empowerment. Ma c'è ancora strada da fare. Partendo dalle scuole calcio. Adoperandosi per il superamento di pregiudizi, luoghi comuni che sviliscono il calcio femminile”.

Quale il pregiudizio difficile da rimuovere?

“Resiste una dimensione sessista frutto di un pregiudizio culturale, fondato su una supposta superiorità antropologica del maschio. È un muro che abatteremo con determinazione e competenza. Ce l'abbiamo fatta in altri campi. Credo che ce la faremo anche in questo settore”.

Cosa ti piace della campagna di prevenzione “Sport al sole in sicurezza” dell'Associazione Umbra No al Melanoma onlus?

“Le finalità e le modalità di questa campagna di educazione-informazione. Apprezzo in particolare il coinvolgimento delle giovani atlete del mondo del calcio. Far loro acquisire consapevolezza dei rischi connessi alla fotoesposizione significa tutelare la loro salute. Svolgendo un'azione non predicatoria, ma formativa”.

Sandro Allegrini



EDUCHIAMO I GIOVANI ALLA PREVENZIONE



Lo sport diventa un veicolo privilegiato per diffondere messaggi fondamentali per la salute pubblica. Troppo spesso il problema del melanoma viene sottovalutato. L'idea del torneo è bella e da replicare. La sicurezza al primo posto

Parlamo con Luigi Repace, dal 2000 alla guida del Comitato regionale Umbria della Figc, e chiediamo ragione del suo "sì" a questa bella iniziativa, promossa dall'associazione umbra 'No al Melanoma onlus'.

"Voglio esprimere il mio personale ringraziamento al Prof. Tomassini e all'Associazione per l'impegno nell'organizzazione di questo Torneo, che rappresenta decisamente un vanto per l'Umbria e per la città di Perugia".

Quale, a suo giudizio, il punto di forza?

"Legare al calcio giocato un importante messaggio di prevenzione su un tema di profonda attualità, significa riconoscere all'iniziativa un alto valore sociale. Come sappia-



LUIGI REPACE

PRESIDENTE DEL COMITATO REGIONALE UMBRIA DELLA FIGC

Medico di professione, nel 2024 è stato eletto per acclamazione Presidente del comitato regionale Umbria della Figc durante l'assemblea ordinaria elettiva. Guida il calcio umbro dal 2000.

mo, la fotoesposizione solare è parte integrante dell'attività sportiva all'aperto. Motivo per il quale una campagna informativa tra i più giovani risulta fondamentale per prevenire conseguenze dannose a carico della salute dei nostri ragazzi".

Si sente dunque di affermare che il binomio calcio-prevenzione è vincente?

"Certamente. Il calcio non è solo competizione, ma anche educazione, crescita, rispetto delle regole ed attenzione al benessere. Proprio per questo, lo sport diventa un veicolo privilegiato per diffondere messaggi fondamentali per la salute pubblica".

Giusto insistere per un messaggio legato alla prevenzione?



PER CHI VIVE LO SPORT OGNI GIORNO



Sebo

Curcuma e bardana per il benessere della tua pelle

Più

Tagete, zinco e selenio contro lo stress ossidativo delle cellule

Capelli e unghie

Ippocastano ed equiseto per capelli e unghie più forti

Integra

Olio di borragine e vitamine A-D-E

D-Lat

Lattoferrina e vitamine C-D per la salute della pelle e del sistema immunitario

ai
derm

Protegge la tua pelle

www.aiderm.it

“Prevenire significa conoscere, agire, proteggere. Il Torneo ‘Sport al Sole in Sicurezza’ intende proprio puntare il focus su un tema, quello del melanoma, che troppo spesso viene sottovalutato”.

Prevenire utilizzando presidi idonei

“Naturalmente. Un semplice gesto, come quello di utilizzare la crema solare in occasione di attività all’aperto, può apparire banale, ma rappresenta un primo passo verso la tutela della propria salute. Ed è importante che ragazze e ragazzi prendano coscienza dell’importanza del tema, e mettano in atto pratiche e stili di vita adeguati”.

È per questi motivi che il Comitato ha accolto la richiesta di collaborazione dell’Associazione?

“Come dicevo, non si può limitare l’argomento ‘calcio’ alla mera competizione sportiva. Il lavoro del Comitato deve essere quello di garantire il corretto svolgimento dei Campionati, ma parallelamente la nostra missione è sempre stata quella di porre la massima attenzione nei confronti della tutela della salute e della crescita sana dei nostri giovani. Proprio per questo, in piena sinergia con la Federazione Italiana Giuoco Calcio e con la Lega Nazionale Dilettanti, si è deciso di offrire il più ampio contributo all’organizzazione del Torneo, nella convinzione che manifestazioni come quella in programma Sabato 24 e Domenica 25 maggio costituiscono un tassello fondamentale per offrire un contributo utile alla nostra società”.

Spendiamo qualche parola sul calcio femminile

“Il Calcio Femminile, oggi, è un simbolo di crescita, di cambiamento. Si tratta di un movimento culturale e sociale

e di una concreta occasione per promuovere valori come l’uguaglianza ed il rispetto. Il Torneo pertanto riveste una duplice valenza: da un lato valorizzare il talento e la passione che anima le atlete, dall’altro trasformare lo sport in uno strumento concreto di

scuole calcio, progetti ed iniziative all’interno delle istituzioni scolastiche ed iniziative di formazione e informazione per dirigenti, tecnici e famiglie. In questo contesto, il Torneo ‘Sport al Sole in Sicurezza’ si incastra in maniera perfetta”.



Negli ultimi anni il movimento del calcio in rosa ha vissuto un’evoluzione significativa. Il movimento va ancora strutturato per renderlo sostenibile



sensibilizzazione ed educazione alla salute”.

Il calcio femminile sta guadagnando punti nell’attenzione crescente a livello sportivo e sociale, vero?

“Negli ultimi anni, il movimento del calcio ‘in rosa’ ha vissuto un’evoluzione significativa, passando da una quasi invisibilità ad una maggiore attenzione mediatica, istituzionale e sportiva. I risultati raggiunti dalle nostre squadre nazionali hanno portato visibilità e stimolato l’interesse. Le sfide da affrontare, per garantire al movimento una crescita strutturata e sostenibile, sono ancora tante”.

Quali gli step necessari?

“È necessario diffondere sul territorio l’idea dell’utilità di avviare un percorso all’interno delle nostre Società, nella convinzione che i preconetti culturali possano essere superati solo attraverso il lavoro quotidiano. Il movimento calcistico italiano, a tutti i livelli, sta lavorando per incentivare il calcio femminile attraverso programmi di sviluppo nelle

Quale l’augurio rivolto a partecipanti e Società?

“L’augurio più grande e l’auspicio che mi sento di esprimere è che tutte le atlete e gli staff coinvolti possano vivere al meglio l’esperienza, traendone gli insegnamenti connessi e potendo tornare a casa nella consapevolezza di essersi divertiti, avendo praticato al meglio il proprio sport preferito. Rinnovo il ringraziamento all’intera organizzazione per l’importante impegno messo in campo. Un caro saluto a tutti ed un grande in bocca al lupo a tutte le partecipanti”.

Sandro Allegrini



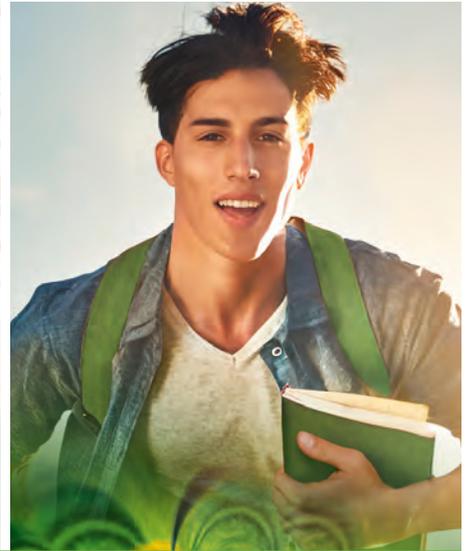
NATURA MIX ADVANCED

IL Multinaturale

RIATTIVA IL TUO POTENZIALE

Lavoro, studio, casa: quando la stanchezza inizia a farsi sentire, riattiva il tuo potenziale con Natura Mix Advanced.

Energia, Sostegno o Mente: qual è il Multinaturale che fa per te?



Con l'acquisto di
1 prodotto
della linea

-5€

-15€

Con l'acquisto di
2 prodotti
della linea



Per bambini e adulti

Specifico per adulti

Per adulti e ragazzi

100%
FORMULA NATURALE
BIODEGRADABILE

senza
glutine

INTEGRATORI
ALIMENTARI

Nei mesi di Aprile e Settembre
I TUOI PUNTI LIFE RADDOPPIANO.

Aboca Life Collection



Iniziativa valida dal 04/11/2024 al 15/10/2025. Regolamento su collection.aboca.life

Certified
B
Corporation

Aboca è una **Società Benefit**
ed è certificata **B Corp**
www.aboca.com/bene-comune

Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR)

Aboca

SPORT AL SOLE? SÌ, MA IN PIENA SICUREZZA

*Come difendersi dal sole durante l'attività sportiva all'aperto
Intervista a cuore aperto col dottor Gian Marco Tomassini,
dermatologo. "L'esposizione al sole per lunghi periodi, come
capita agli atleti, aumenta il rischio di danni alla pelle".*

Si avvicina la bella stagione. E con essa la voglia di uscire a fare passeggiate *open air*. Ma diventa anche più piacevole e ordinario praticare attività sportiva. Quali i benefici che si possono trarre da questa scelta?

“Fare sport all'aperto porta sicuramente effetti benefici al nostro organismo: a cominciare dalla produzione di vitamina D, che viene attivata dai raggi del sole (UV) ed è fondamentale per fissare il calcio ed ha un ruolo determinante nel gestire tutti i sistemi metabolici dell'organismo”.

Oltre al fisico, quali i benefici sul piano psichico e psicologico?

“I raggi UV, com'è noto, favoriscono la produzione di endorfine, sostanze naturali che infondono benessere e contri-



GIAN MARCO TOMASSINI

DERMATOLOGO

ASS. UMBRA NO AL MELANOMA

buiscono ad aumentare le difese immunitarie. Secondo un'opinione ampiamente accreditata tra gli scienziati, la pratica sportiva all'aria aperta condiziona favorevolmente i livelli di energia e la capacità di concentrazione individuale, tanto che è giusto pensare che la luce del

sole incida favorevolmente anche sulle prestazioni atletiche”.

Ma l'esposizione al sole non comporta possibili danni?

“Gli atleti che si cimentano all'aperto sono spesso esposti al sole per lunghi periodi. Questa esposizione aumenta il ri-



schio di danni immediati alla pelle, come le ustioni solari e nel tempo il fotoinvecchiamento e tumori della pelle (melanoma e carcinomi cutanei)”.

Quali, pertanto, i consigli che rivolgi a questa categoria di persone e a tutti noi?

“La prima regola, per qualsiasi sport effettuato all’aria aperta, è quella di utilizzare un prodotto di protezione solare da applicare circa 20-30 minuti prima di esporsi, su pelle asciutta, lasciando il tempo alla crema di aderire bene alla pelle ed asciugarsi”.

È sufficiente una prima e unica applicazione oppure occorre ripetere?

“Il tempo medio tra una riapplicazione e l’altra è normalmente di due ore ma, se l’attività è intensa e la sudorazione abbondante, questo tempo si dovrebbe ridurre. Il sudore, infatti, impedisce alla crema solare applicata di svolgere bene il suo ruolo”.

Quale tipologia di prodotti ti senti di consigliare?

“Il prodotto da utilizzare da parte degli sportivi deve auspicabilmente essere resistente all’acqua. I moderni solari per gli sportivi sono dotati di tecnologie specifiche, con *texture* ultraleggere ad assorbimento immediato che li rendono piuttosto resistenti al sudore, non irritano gli occhi, sono *oil control* e presentano una elevata tollerabilità su tutti i tipi di pelle”.

Quale la ecocompatibilità di questi prodotti, specie per chi opera a contatto con l’acqua?

“Da un punto di vista ecologico, per chi pratica sport acquatici è preferibile utilizzare filtri solari a basso impatto ambientale marino: infatti alcuni filtri chimici sono dannosi per

l’ecosistema marino e in particolare per le barriere coralline”.

E cosa mi dici di essenze e profumi che ordinariamente caratterizzano questi prodotti, per renderli appetibili, specie dalle donne?



La prima regola è applicare una protezione solare 20-30 minuti prima di fare sport



“In ogni caso, è meglio scegliere prodotti solari privi di profumo, visto che le sostanze utilizzate a scopo profumante costituiscono, all’interno dei cosmetici, la categoria di “allergeni” frequentemente responsabile di dermatiti allergiche”.

Quali le zone del corpo alle quali conferire priorità di protezione?

“Per quanto riguarda le zone da proteggere, sono ovviamente da privilegiare tutte quelle scoperte ed in particolare labbra, naso ed orecchie”.

Quali i rischi connessi a una lunga fotoesposizione?

“Un rischio pesante è costituito dal binomio colpo di calore-disidratazione. Infatti le scottature non costituiscono l’unico rischio dell’esposizione al sole, è anche importante ricordare che stare al sole per troppo tempo può anche comportare colpi di calore e disidratazione. Quando gli atleti

trascorrono del tempo sotto il sole, il corpo perde liquidi attraverso una copiosa sudorazione e, senza un’adeguata idratazione e in assenza di strategie di raffreddamento, rischiano di surriscaldarsi. Ciò può avere un impatto negativo tanto sulle prestazioni, quanto sulla salute”.

Esistono vari gradi di pericolosità della fotoesposizione in rapporto all’irraggiamento solare. Ce ne vuoi dare conto?

“L’intensità dei raggi solari aumenta di circa il 12-15% ogni 1000 metri di altitudine e questo effetto è legato al minor spessore dell’atmosfera che i raggi devono attraversare per toccare il suolo. Perfino ovvio sottolineare che la radiazione solare raggiunge i massimi livelli quando il cielo è sereno”.

Dunque, col cielo nuvoloso possiamo ritenerci al sicuro?

“Per niente. Quando fuori è nuvoloso non significa che sei al sicuro dal sole. I raggi del sole possono penetrare le nuvole in vari gradi, a seconda della copertura nuvolosa, poiché la luce solare diffusa passa attraverso le nuvole insieme alla luce solare diretta. Pertanto è buona regola non dimenticare di proteggerti anche sotto i cieli nuvolosi”.

Spiegaci la differenza fra irraggiamento diretto e riflesso

“Parte della radiazione che raggiunge il suolo viene assorbita dalla superficie della terra ed in parte viene riflessa. La quantità di radiazione riflessa dipende dalle caratteristiche della superficie: per esempio, la neve fresca può riflettere fino all’80-85% della radiazione UV, la sabbia asciutta fino al 25%, l’erba il 5% e la schiuma del mare circa il 25%. Ricordarsi che circa il 90% delle



radiazioni solari penetra nell'acqua e che il 40% di queste arriva fino a 1 metro e mezzo di profondità”.

E l'abbigliamento tecnico degli sportivi?

“Esiste la protezione meccanica, garantita dagli indumenti. I prodotti tessili si comportano un po' come le creme solari. Anche gli atleti possono trarre beneficio dall'indossare indumenti di sicurezza per il sole, come cappelli, maniche lunghe e indumenti con protezione UV. Molti marchi offrono adesso un abbigliamento sportivo progettato con protezione UV integrata, per proteggere gli atleti dal sole senza compromettere comfort e prestazioni. Analogamente a quanto avviene con l'SPF (*Sun Protection Factor*) delle creme solari, la capacità protettiva dalle radiazioni di un indumento si valuta con un indicatore, l'UVP (*Ultraviolet Protection Factor*); questo numero indica la quantità di radiazioni UVA e UVB che sono bloccate da un particolare tessuto”.

Oltre a questi materiali ce ne sono altri?

“Anche gli indumenti non specificati come ‘protettivi dal sole’ sono in grado di bloccare i raggi UV con efficacia variabile, a seconda del colore, della trama o del modello specifico. In generale, tessuti elasticizzati e aderenti, bianchi o che as-



La pelle giovane è vulnerabile all'esposizione ai raggi UV. Fate attenzione alle ustioni solari



SPORTAL IN SOLE SICUREZZA

sorbono il sudore, risultano meno protettivi di indumenti scuri colorati blu, nero e rosso. Per quanto riguarda le fibre, i materiali di tessuti sintetici o semisintetici sono più protettivi rispetto ai tessuti naturali come ad esempio il cotone, che tendono ad essere più leggeri e quindi lasciano passare più radiazioni”.

Esistono rischi maggiori o minori legati all'età?

“La pelle giovane è vulnerabile all'esposizione ai raggi UV, poiché le ustioni solari contratte durante la giovane età sono fortemente associate a un rischio maggiore di tumore della pelle in età avanzata. C'è, ol-

tretutto, da sottolineare che il tumore della pelle è in costante aumento e questo deve indurci a tenere la guardia alta. Il nostro obiettivo è dunque quello di contribuire a proteggere tutti gli sportivi, amanti della vita all'aria aperta”.

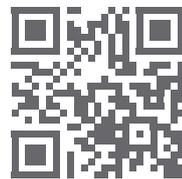
Concludendo, con una battuta della consistenza di un telegramma?

“Lo slogan potrebbe così suonare: “Sport al Sole in Sicurezza. Proteggiamo la pelle dello sportivo per una sana attività all'aria aperta!”.

Sandro Allegrini



FusionWater MAGiC



Entra nella community
LOVE ISDIN
Accumula punti e vivi
esperienze esclusive

Fotoprotezione quotidiana **Full Spectrum SPF 50**,
fresca e leggera come l'acqua

FULL SPECTRUM

UVA, UVB, Luce Blu e anti-inquinamento

Texture fresca e ultraleggera

Water Drop Tech

Non irrita gli occhi

Safe Eye Tech



N°1
DEL MERCATO*

*Fonte dati: IQVIA Pharmatrend, mercato PRODOTTI SOLARI NEC 83F2 PROTETT SOLARI PER ADULTI, ESCLUSI MEDICAL DEVICE, Farmacia, dati a valore, periodo Gennaio-Dicembre 2024.

ISDIN
LOVE YOUR SKIN

L'ANATOMO PATOLOGO IL MEDICO CHE CURA... MA NON SI VEDE

Il prof. Sidoni: “Noi indispensabili, specie in fase di diagnostica, ma manchiamo di visibilità. Sempre meno giovani scelgono la specializzazione. Le novità in Umbria”

Professore, cominciamo col chiarire in cosa consiste l'Anatomia Patologica.

“L'Anatomia Patologica è la branca della medicina che studia le alterazioni morfologiche e funzionali indotte dalle malattie nelle cellule e nei tessuti. I principi di questa disciplina sono serviti a fondare la medicina moderna, tanto che attualmente essa riveste un ruolo cardinale in moltissimi percorsi diagnostico-terapeutici, oltre a costituire un elemento portante nel settore oncologico”.

Una disciplina misconosciuta, ma declinata nella sua capitale importanza a livello ministeriale.

“Vero. Malgrado la scarsa conoscenza di questa disciplina – tra i pazienti e, in alcuni casi, tra gli addetti ai lavori – un'oggettiva misura



ANGELO SIDONI

PROF. ANATOMIA PATOLOGICA UNIPG

È professore ordinario di Anatomia Patologica dell'Università degli Studi di Perugia e direttore del reparto di Anatomia e Istologia Patologica dell'Azienda Ospedaliera della stessa città.

della sua effettiva importanza si può avere consultando il Piano Oncologico Nazionale 2023-2027 in cui si legge: La diagnostica anatomo patologica è una parte essenziale dell'assistenza sanitaria, che può fornire informazioni critiche in ogni fase del percorso del paziente, dallo screening e dalla diagnosi alla prognosi, al monitoraggio della progressione della malattia e alla previsione delle risposte al trattamento, consentendo trattamenti precoci e mirati ed aiutando a ridurre le degenze ospedaliere e le convalescenze, migliorando il benessere del pubblico in generale. Il referto di Anatomia Patologica è un passaggio fondamentale nella diagnosi dei tumori”.

Lei fa parte del team multidisciplinare che si occupa di melanoma. Può spie-



garci cosa fa l'Anatomia Patologica per i pazienti affetti da Melanoma?

“Una volta posto il sospetto di melanoma, sulla base di una visita dermatologica, la conferma della diagnosi (o la sua esclusione) può derivare solo da un'accurata analisi al microscopio, ricorrendo anche a metodologie immunohistochimiche o molecolari”.

Esiste il rischio di errori diagnostici?

“Va ricordato che questo settore è per noi uno dei più difficili e pericolosi in termini di rischio di errori diagnostici; infatti differenziare un nevo (benigno) da un melanoma (maligno) può essere in taluni casi estremamente complesso e a volte impossibile. D'altro canto, interpretare erroneamente un nevo per melanoma (e viceversa) può avere conseguenze potenzialmente catastrofiche per i pazienti. C'è però da dire che, fortunatamente, lavorando in un gruppo multidisciplinare focalizzato sul singolo paziente, abbiamo fin qui scongiurato simili conseguenze”.

Il vostro ruolo si limita alla diagnosi o c'è di più?

“L'emissione del nostro referto non contiene solo la diagnosi, ma deve riportare tutta una serie di informazioni prognostiche, ossia giudizio di previsione sul probabile andamento della malattia. Prima fra tutte, la misurazione della profondità di invasione, il cosiddetto spes-

sore di Breslow; lo studio del linfonodo sentinella, per documentare l'eventuale presenza di metastasi e, per i casi in cui è previsto, anche l'identificazione di biomarcatori, necessari a impostare la terapia più appropriata, che oggi è quasi sempre l'immunoterapia”.

Punti di forza della vostra disciplina

“I punti di forza derivano dal fatto che l'Anatomia Patologica, a seguito delle innovazioni derivate dal sequenziamento del genoma umano, ha assunto un ruolo ancora più rilevante nell'assistenza sanitaria. Infatti, al tradizionale approccio diagnostico, basato sugli aspetti istologici o citologici delle varie patologie – ma in primo luogo i tumori – si sono affiancate metodiche molecolari che, oltre a caratterizzare meglio i singoli casi di neoplasia, servono anche a identificare le terapie più appropriate: in altri termini, questa è la medicina di precisione di cui oggi tanto si parla”.

E i punti di... debolezza?

“I punti di debolezza sono sostanzialmente legati alla scarsa visibilità della nostra professione che solo in alcuni casi ci fa entrare in contatto diretto con i pazienti; pur svolgendo noi un ruolo insostituibile nel processo diagnostico, gli stessi pazienti spesso non percepiscono questo nostro contributo”.

Insomma, si può dire che l'Anatomia Patologica è una disciplina al servizio dei pazienti, ma non adeguatamente considerata nella sua reale importanza?

“Chi sceglie di abbracciare questa specializzazione spesso è schivo e poco amante delle luci della ribalta. Effettivamente, in un

mondo in cui spesso conta più l'apparire che l'essere, più la forma che la sostanza, questa dimensione discreta ci sta penalizzando in termini di attrattività verso i giovani”.

Si può dunque temere una disaffezione da parte di quanti pretendono visibilità?

“L'anno scorso sono stati ricoperti solo la metà dei posti disponibili nelle scuole di specializzazione in Anatomia Patologica banditi nel nostro Paese. Presto, se non si porrà rimedio a questa distorsione, sarà molto difficile ottenere diagnosi istopatologiche accurate e tempestive. Siamo dunque, potenzialmente, una categoria a rischio estinzione”.

Quali le prospettive future?

“Per quanto riguarda la nostra realtà umbra, stiamo impostando un programma di integrazione (rete) dei reparti di Anatomia Patologica, basato sull'interconnessione informatica (Digital Pathology) che consentirà di condividere risorse ed esperienze, migliorando la qualità delle prestazioni erogate”.

Crede che le Istituzioni intendano sostenere questo progetto?

“Se, malauguratamente, ciò non dovesse avvenire, ho forti dubbi sia sulla sostenibilità dell'attuale organizzazione sanitaria regionale che sui contributi che la nostra disciplina – decimata dal mancato ricambio generazionale e gravata da carichi di lavoro crescenti – potrà continuare ad apportare in uno scenario di progressivo invecchiamento della popolazione e di incremento esponenziale delle cosiddette “cronicità” di cui il cancro è una componente molto rilevante”.

Sandro Allegrini



Il referto di anatomia patologica è fondamentale nella diagnosi



LA BELLEZZA VA DIFESA CON CURA



Giulia Bevilacqua, attrice di un “Medico in famiglia 3” racconta la sua carriera nel mondo del cinema e della televisione, dagli albori fino alla notorietà. “Uso la crema solare in maniera regolare, sia per me che per i miei figli”

Oggi attrice di rango, ma un percorso scolastico ordinario, senza lode e senza infamia. Liceo classico “Dante Alighieri” a Roma, e iscrizione ad Architettura. D'altronde, la famiglia, con connotazione artistico-creativa (pittori, scultori, architetti), costituiva uno stimolo ad eccellere in settori ad alto valore aggiunto di gusto e di cultura.

C'era qualcosa che t'interessava?

Racconta Giulia: “Ero inconstante e mi impegnavo con scarso entusiasmo. Ma coltivavo una passione infantile incontenibile per la recitazione, il canto, la danza, la dizione di poesie”.

“Pensa – aggiunge – che ‘ricattavo’ la famiglia, mettendola a dura prova e obbligando

do i miei genitori e i tre fratelli più grandi, costringendoli, con la molla dell'amore, a sorbettarsi le mie performance. Con la mamma che pazientemente mi riprendeva”.

Insomma: una passione che poi ha dato buoni frutti, grazie alla tenacia con cui hai battuto questa strada.

“Piuttosto che una Facoltà alla stracca, ho deciso di frequentare un corso di recitazione presso il Teatro Training Studio, con Luciano Curreli, bravissimo attore-formatore cagliaritano. Poi ho giocato la carta del Centro Sperimentale di cinematografia, frequentato ‘clandestinamente’, almeno all'inizio. Il contatto col Centro è stato per me straordinario. Dall'emozione, ho pianto. Non crede-

vo che a Roma esistesse un luogo di formazione d'eccellenza e tarato su misura per le mie aspirazioni e per la mia personalità. Ho anche scoperto che avevo ottemperato ad alcuni impegni per senso del dovere e a volte mi pesavano. Invece per la recitazione nessun sacrificio mi è mai costato fatica: le sveglie, i chilometri, il freddo, studiare... l'ho sempre fatto con amore, passione e dedizione totale”.

Dunque, tutto liscio?

“In verità, temevo che la famiglia non condividesse e prefigurasse per me una carriera, diciamo così, professionalmente ‘normata’. Poi, quando i miei mi vedevano uscire regolarmente la mattina, anche d'inverno, per recarmi a lezione, ho dovuto



GIULIA BEVILACQUA

ATTRICE

Grande notorietà con successi televisivi come “Un medico in famiglia 3” e “Don Matteo 4”, ma specialmente l’apprezzato “Distretto di polizia”, in cui interpreta il ruolo della poliziotta Anna Gori. Ha lavorato anche in “Don Bosco” per la regia di Lodovico Gasparini, “La omicidi”, per la regia di Riccardo Milani, e “Una famiglia in giallo”, diretto da Alberto Simone. Ha debuttato in teatro con lo spettacolo “Le ragioni della disfatta”, diretta da Pierpaolo Sepe. Al cinema, co-protagonista nel film “Cardiofitness” per la regia di Fabio Tagliavia. Nello stesso anno “L’ora di punta”, diretto da Vincenzo Marra,

“Tutta colpa di Freud” (2014, regia di Paolo Genovese) e “Tiramisù” di/con Fabio De Luigi (2016). Nel 2022 è protagonista femminile nel film di Edoardo Galea “Il principe di Roma”, accanto a Marco Giallini. Nel 2023 gira “Gocce d’Acqua”, regia di Pierfrancesco Poggi, e ancora al cinema in “Volevo un figlio maschio”, regia di Neri Parenti. Nel 2024 torna nel film di Leonardo Pieraccioni “Pare Parecchio Parigi”. Nel 2025 è protagonista di “10 Giorni con i suoi” diretto da Alessandro Genovesi con Fabio De Luigi e attualmente sul set del nuovo film “La Guerra di Elena”, regia di Stefano Casertano.



svelare l'arcano. E devo dire che non c'è stata alcuna reazione negativa. Anzi: hanno approvato perché, a dispetto della mia frequente volubilità, mi hanno vista convinta. E così sono diventati i miei primi fan”.

Il tuo percorso professionale corrisponde alle attese?

“Lavoro con profitto e continuità. Mi ritengo professionalmente soddisfatta, anche se trovo naturale aspirare a un apprezzamento crescente e costante”

Qual è attualmente il tuo impegno?

“Sto lavorando a un film ambientato durante la Seconda guerra mondiale, centrato sulla figura di Elena “la Matta”, un film in costume ambientato tra il 1938 e il 1943. Si tratta di una femminista *ante litteram* che si adoperò per salvare molti ebrei dal rastrella-

mento nel ghetto. Si rifà alla figura storica di Elena Di Porto, nata a Roma l'11 novembre 1912 e morta ad Auschwitz da deportata. La protagonista è Micaela Ramazzotti e io ricopro il ruolo della cognata. È un tema che tocca la mia sensibilità di attrice e di donna. Credo che sarà un buon prodotto”.

Veniamo a una domanda personale, relativa alla pratica sportiva. Che attività svolgi per tenerti in forma?

“Premetto che sono pigra e poco costante. L'unico sport che mi è congeniale è il pilates, perché mi consente potenziamento, allungamento, coordinazione, flessibilità, diciamo in condizioni di una certa ‘comodità’ e nel mio ambiente”.

Per la nostra rivista di dermatologia, non posso esimermi dal chiederti se

prendi qualche precauzione circa i potenziali danni dell'esposizione solare.

“La domanda cade a proposito. Ti dico, infatti, che abbiamo in famiglia una certa predisposizione alle macchie da fotoesposizione e prendiamo le necessarie precauzioni”.

Quali?

“Sia per me che per i miei figli - Vittoria (6 anni) ed Edoardo (5) - ricorro all'uso regolare di creme ad alto fattore di protezione. Lo faccio con scrupolo. Anche in ragione del mio mestiere che richiede una pelle giovanile e pulita. Credo sia una buona pratica che non si limita al fattore estetico, ma che attiene al doveroso impegno di tutela della salute di sé e dei propri cari”.

Sandro Allegrini “

a+DOC

L'essere al centro!

60+	PROFESSIONISTI
40	SPECIALISTICHE
4	AMBULATORI FISIOTERAPICI
6	AMBULATORI PER VISITE SPECIALISTICHE
1	AMBULATORIO CHIRURGICO CON SALA OPERATORIA
1	AMBULATORIO GASTROENTEROLOGICO
mq 100	PALESTRA RIABILITATIVA
	ASSISTENZA DOMICILIARE INFERMIERISTICA E FISIOTERAPICA

Centro Medico Polispecialistico

Gualdo Tadino



+39 075 545 80 01

+39 331 128 41 82

Via Flaminia Centro Commerciale il Granaio
Gualdo Tadino (PG)

✉ info@adocservizi.it  www.adocservizi.it



Sostieni l'Associazione Umbra No al Melanoma



Dona il tuo 5x1000

ASSOCIAZIONE UMBRA
NO AL MELANOMA ONLUS

Contatti

Ufficio segreteria: via Serafin Siepi 19/c
06123 Perugia | Telefono +39 392 157 4419

segreteria@noalmelanoma.it
www.noalmelanoma.it

Donazioni

IT 95 B 02008 03029 0000 4093 4246
UNICREDIT Spa Agenzia Perugia Silvestrini

CODICE FISCALE ONLUS PER IL 5X1000:
94114340543

NELLE NOSTRE FARMACIE PIÙ INFORMAZIONE

Nelle farmacie di Farmacentro il materiale informativo dell'iniziativa "Sport al Sole in Sicurezza". Mariani: "Il melanoma è aggressivo; in Italia è il terzo tumore più frequente al di sotto dei 50 anni in entrambi i sessi"

Oggi parliamo con il Dott. Marco Mariani, Direttore Generale di Farmacentro, una tra le 10 Aziende più grandi dell'Umbria per fatturato (400 milioni nel 2024) e con duecento dipendenti sparsi nei tre poli logistici di Perugia, Jesi e Anzola.

Dottor Mariani, cominciamo con lo spiegare ai nostri lettori il ruolo e le peculiarità di Mia Farmacia

"Mia Farmacia è il network strong di Farmacentro che raggruppa 300 farmacie, distribuite in Emilia Romagna, Umbria, Marche, Toscana e Lazio. Mia Farmacia è lo strumento con cui Farmacentro tutela le farmacie libere e indipendenti, affinché possano continuare a



MARCO MARIANI
DIR. GEN. FARMACENTRO

Direttore Generale di Farmacentro, una tra le dieci aziende più grandi dell'Umbria per fatturato con un ammontare di 400 milioni nel 2024 e oltre con duecento dipendenti in tre poli logistici.

operare nell'attuale scenario competitivo, che vede la presenza di reti di capitale che si muovono con logiche differenti dalle nostre. Solo muovendosi in efficace sinergia si possono ottenere economie di scala ed effettuare innovazioni tecnologiche e di sistema".

Quale, nello specifico, la mission di questa innovativa e solidale creatura?

"Attraverso Mia Farmacia ci prendiamo cura della salute e del benessere dei nostri concittadini. Lo facciamo lungo tutto l'arco della loro vita, grazie alla formazione del nostro personale, alla selezione di prodotti di alta qualità e di tanti servizi, volti alla prevenzione e all'educazione alla salute".



Con Mia Farmacia, la tua Salute è al Centro!

Con Circa
300
Farmacie

Ogni Giorno
Competenza
e Professionalità
per Offrirti consigli
personalizzati



1320 Farmacisti
si prendono cura di te

Con 60.000* clienti giornalieri Mia Farmacia rappresenta una rete solida e affidabile con circa 300 Farmacie aderenti, diffusa capillarmente per garantire accesso e vicinanza a tutti i nostri clienti. Ci impegniamo a offrirti non solo prodotti, ma soprattutto consigli e soluzioni su misura per ogni esigenza, distinguendoci per competenza e professionalità.

Promozioni valide per i mesi di Maggio - Giugno 2025, salvo dove specificato diversamente. Prodotti disponibili fino ad esaurimento scorte. I prezzi possono subire variazioni nel caso di eventuali errori di stampa e/o modifiche alle leggi fiscali. Le immagini hanno valore puramente illustrativo.



Per un corretto uso del farmaco di automedicazione leggere attentamente tutte le informazioni presenti nel foglietto illustrativo.

Servizi e Screening

TELEMEDICINA

Holter cardiaco, Holter pressorio,
Elettrocardiogramma basale.

TEST DIAGNOSTICI

per intolleranze alimentari e allergie

MONITORAGGIO QUALITÀ DEL SONNO

MAGNETOTERAPIA

SCREENING OSTEOPOROSI

SCREENING REFLUSSO VENOSO

SCREENING SPIROMETRICO

ANALISI RITENZIONE IDRICA

ESAME STATO NUTRIZIONALE

*Dati certificati da New Line Ricerche di Mercato

Mia Farmacia è la Rete di Farmacie
italiane indipendenti associate a:



Seguici sui nostri Social



Scarica



Quali i servizi offerti ai cittadini dalle farmacie della rete Mia Farmacia?

“I clienti che entrano in una farmacia del nostro network trovano un nutrito numero di servizi di primo livello, proposti a prezzi competitivi”.

Quali, per esempio?

“La telemedicina (ecg, holter pressorio, holter cardiaco), screening osteoporosi, reflusso venoso, biologo nutrizionista, magnetoterapia a domicilio, monitoraggio della qualità del sonno, test di diagnostica”.

Il livello delle prestazioni e la professionalità del personale sono garantiti?

“Ogni farmacia è formata e certificata, usa soltanto personale qualificato e apparecchiature validate”.

Quante sono le persone che ricorrono ai Vostri servizi?

“Ogni giorno ci prendiamo cura di 77mila cittadini che entrano con fiducia nelle nostre farmacie per accedere ai servizi offerti”.

Di quali strumenti informativi potete avvalervi?

“Distribuiamo gratuitamente la nostra rivista, il magazine “Mia Farmacia – amore per la salute”, che rappresenta uno strumento di comunicazione fondato su un progetto editoriale eccellente, ricco di rubriche e supportato da informazioni fornite da Medici qualificati”.

Dunque una modalità di informazione accessibile come strumento di divulgazione popolare, ma anche affidabile sotto il profilo della credibilità scientifica.



“

Nel 2023 sono state stimate circa 12.700 nuove diagnosi, di cui 7.000 tra gli uomini e 5.700 tra le donne. Dobbiamo pensare sempre a proteggerci, anche quando facciamo sport all'aperto”

”

“Proprio così. La nostra rivista viene costantemente aggiornata sulle novità e sui progressi della ricerca scientifica ed è volutamente scritta con un linguaggio chiaro e comprensibile a tutti. Il nostro obiettivo è quello di voler essere “interlocutori di fiducia” per tutti i nostri clienti che nelle farmacie “Mia Farmacia” (frutto dell’impegno

di oltre 1000 farmacisti) sanno di poter trovare sempre professionalità, competenza, cortesia ed un consiglio personalizzato”.

Quali novità annunciate per questa primavera?

“Stiamo collaborando con il Dott. Gian Marco Tomasini e con l’Associazione Umbra No al Melanoma Onlus per l’iniziativa



‘Sport al Sole in Sicurezza’, allo scopo di diffondere nelle farmacie del network del materiale informativo ed educativo per fare informazione e stimolare la prevenzione”.

Quale la molla che vi ha indotto a individuare questa sinergia?

“Il motivo che ci spinge alla collaborazione risiede nella constatazione che il melanoma in Italia è il terzo tumore più frequente al di sotto dei 50 anni in entrambi i sessi. Nel 2023 sono state stimate circa 12.700 nuove diagnosi, di cui 7.000 tra gli uomini e 5.700 tra le donne”.

Un nemico insidioso che occorre prendere di petto.

“È opportuno ricordare che il melanoma cutaneo rap-

presenta solo una piccola percentuale (circa il 5 per cento) di tutti i tumori che colpiscono la pelle, ma è certamente il più aggressivo. Vogliamo educare la popolazione sul tema perché la prevenzione si può fare innanzitutto esponendosi al sole in maniera moderata fin dall’età infantile, evitando le ustioni. Dobbiamo pensare sempre a proteggerci, anche quando facciamo sport all’aperto, pure nelle stagioni più fredde”.

È appunto questo il tema dell’iniziativa di sensibilizzazione e prevenzione. Occorre prudenza e attenzione.

“È ben nota la necessità di controllare e far controllare periodicamente l’aspetto dei propri nei, sia consultando il

dermatologo, sia autonomamente, guardandosi allo specchio e facendosi esaminare da un familiare nei punti non raggiungibili col proprio sguardo”.

Cosa ci mettete di vostro? E come operate in questa prospettiva di collaborazione?

“Per questo, nelle nostre farmacie abbiamo avviato la campagna dal titolo “Al Sole in Sicurezza” distribuendo un opuscolo informativo ricco di utilissimi consigli. Nella consapevolezza che da questo percorso si possano trarre sicuri benefici a favore dei cittadini”.

Sandro Allegrini

LA TUA CASA... ROBA DA PROFESSIONISTI



Da Megacolor e Megacolor Geniale i migliori sistemi e prodotti per EDILIZIA E COSTRUZIONI, RIFINITURE, BAGNI, ILLUMINAZIONE, COMPLEMENTI ARREDO, GIARDINO, ELETTRODOMESTICI...



MEGACOLOR

PERUGIA

Via Sandro Penna, 60 - Via Manna, 21 - Via Soriano, 80
075 528 7740 - professional@megacolor.it - www.megacolor.it



campagna
di prevenzione
del melanoma

con

SUPER ADO

Impara a conoscere i tuoi nei

Il metodo ABCDE

Tale schema è indicato (mnemonicamente) dalle prime cinque lettere dell'alfabeto:

A - asimmetria: quando un nevo tende ad accrescersi in maniera asimmetrica, per cui una metà non è più sovrapponibile all'altra;

B - bordi: quando i bordi si fanno irregolari, a carta geografica, mal delimitati;

C - colore: quando si nota una rapida variazione del colore originale con comparsa di tonalità diverse, più o in meno intense;

D - dimensioni: quando il nevo si accresce rapidamente superando i 6-8 mm.

E - evoluzione: quando, con il passare del tempo, tende a modificarsi, cioè a crescere, a cambiare di forma e colore, rilevandosi sulla superficie cutanea, o addirittura a sanguinare spontaneamente e dare prurito.

Asimmetria

simmetrico



asimmetrico



Bordi

regolari



irregolari



Colore

uniforme



colore in + o in -



Dimensioni

< 5mm



> 6 - 8mm



Evoluzione

quando cambia col passare del tempo...



Il metodo del BRUTTO ANATROCCOLO



Nello stesso soggetto, i nei presentano spesso un aspetto simile, si assomigliano molto, stesso colore, stesso spessore.

La comparsa di una lesione pigmentata può essere considerata sospetta qualora si presenti diversa dalle altre: viene chiamata il "brutto anatroccolo".

I consigli per esporsi al sole senza pericoli



Vieni a trovarci su:
www.noalmelanoma.it





SPORTAL IN SOLE SICUREZZA

CON IL PATROCINIO



CON IL CONTRIBUTO NON CONDIZIONANTE



SPONSOR DELL'INIZIATIVA



CLAUDIO CUTULI

