

UN AMICO **INDISPENSABILE**



Il sole mi fa bene: **aiuta il mio corpo a produrre la vitamina D, che rafforza le mie difese immunitarie, e protegge la mia salute!**



LILT DALLA PARTE DELLA SALUTE

Progetto LILT per la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori cutanei.

a cura di

dott. Mario Cristofolini > dott.ssa Maria Teresa Fattori > prof. Vincenzo Ziparo

www.apidesign.com



**AMO IL SOLE!  
MA MI PROTEGGO ABBASTANZA?**

## SOLE: IMPARA A CONOSCERLO

In alcuni periodi dell'anno ci capita di stare molto al sole: è allegro, ci fa stare bene, ci scalda e ci abbronzia.

Il sole fa bene alla nostra salute ma non si deve esagerare perché le scottature e il troppo sole creano gravi danni alla pelle, che vedremo soprattutto quando saremo adulti.

Ci sono però semplici abitudini che ogni giorno possiamo seguire e che ci permettono di proteggere la nostra pelle e la nostra salute, senza rinunciare a nulla.

È importante imparare a prendersi cura di se stessi fin da giovani!



## IL SOLE PUÒ FARE MALE: COSA DEVO RICORDARE?

**1** Devo stare attento a non esagerare nel prendere il sole, soprattutto se ho capelli biondi o rossi, occhi azzurri o verdi, pelle molto chiara: con troppo sole la mia pelle può facilmente scottarsi.

**2** Ogni scottatura rovina la pelle causando, da adulto, danni permanenti: la pelle invecchierà molto più in fretta, si macchierà, e potranno svilupparsi malattie anche molto pericolose, come i tumori.

**3** È molto importante evitare di prendere il sole nelle ore centrali della giornata (dalle ore 11 alle 15) e stare attenti ai riflessi del sole sulla neve, sull'acqua e sulla sabbia.

**4** Proteggere la pelle è molto facile: cappello, maglietta, occhiali da sole sono i mezzi migliori. Posso anche usare le creme solari con indice di protezione, a seconda del tipo di pelle, ma devo ricordare che queste non sostituiscono gli indumenti.

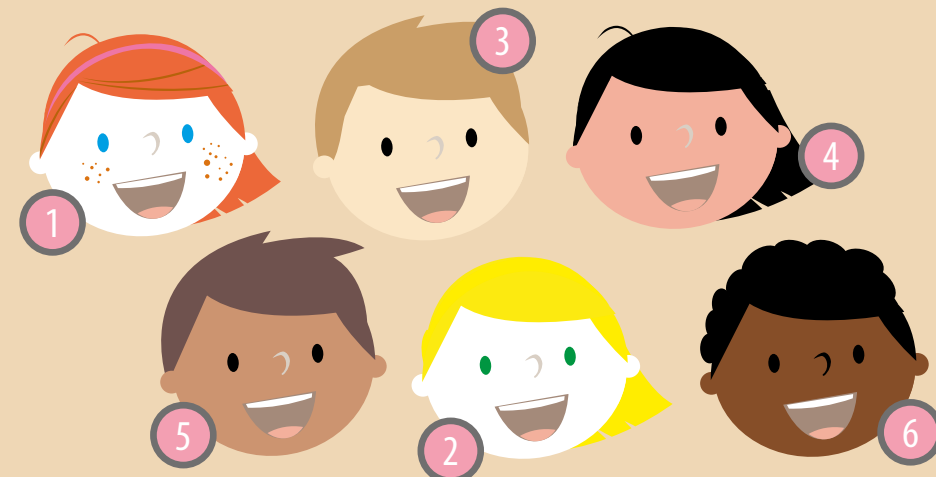
**5** Non effettuare trattamenti di abbronzatura artificiale, attraverso lampade solari/lettini a raggi UV.



## L'ULTIMA REGOLA, LA PIÙ IMPORTANTE!

**6** Per preparare la pelle e proteggerla mentre prendo il sole, è importante anche l'alimentazione: mangiare 5 porzioni di frutta o verdura al giorno (tra pranzo, merenda e cena) e bere molta acqua fa bene a tutto il corpo e lo mantiene più sano anche da adulto.

**QUALE DI QUESTI PERSONAGGI SI SCOTTA PIÙ FACILMENTE?** inserisci il numero sotto la risposta corretta sui box bianchi.



A) alto rischio di scottatura

B) medio rischio di scottatura

C) basso rischio di scottatura