



COMUNICATO STAMPA

SOLE E PELLE: I NUMERI DELL'EMERGENZA E LE REGOLE D'ORO PER L'ESTATE SECONDO GLI ESPERTI

Melanoma raddoppiato in 10 anni e ancora troppi errori nella protezione solare: Assosalute – Federchimica e la Dott.ssa Fulgione spiegano come esporsi al sole senza rischi, tra dati, consigli pratici e il ruolo dei farmaci da automedicazione

Milano, 26 giugno 2025 – L'estate è iniziata e con essa cresce la voglia di sole, mare e attività all'aria aperta. Ma quanto siamo davvero consapevoli dei rischi e dei benefici dell'esposizione solare? E soprattutto: siamo sicuri di proteggerci nel modo giusto? Se ne è parlato all'evento stampa "*Sole e pelle: come prendersene cura in ogni fase della vita*", promosso da **Assosalute** (Associazione Nazionale Farmaci da Banco e di Automedicazione, parte di Federchimica), con la partecipazione della **Dott.ssa Elisabetta Fulgione**, specialista in dermatologia e dirigente medico presso Clinica Dermatologica Università della Campania Luigi Vanvitelli di Napoli: un momento per fare il punto sulle **buone pratiche per una pelle sana**, sfatando alcune credenze e offrendo strumenti concreti per prendersene cura, a ogni età.

MELANOMA: UN'EMERGENZA SILENZIOSA IN CRESCITA

"I numeri parlano chiaro: l'incidenza del melanoma in Italia è raddoppiata negli ultimi dieci anni e quella reale è pari a 30 casi su 100.000 abitanti e la fascia d'età colpita si sta abbassando sempre di più", ha dichiarato la Dott.ssa Fulgione nel corso dell'evento. Un dato che fa riflettere riguarda le scottature in età pediatrica: "Le ustioni solari nei bambini sono tra i principali fattori di rischio per lo sviluppo del melanoma da adulti. In Australia, grazie a campagne di sensibilizzazione nelle scuole, i casi sono crollati. Questo dimostra che la prevenzione funziona davvero. La prevenzione è l'arma più potente, diagnosticare un melanoma nelle fasi iniziali significa avere una probabilità di guarigione vicina al 90%".

FALSI MITI DA SFATARE: TRA CONOSCENZE CONSOLIDATE ED ERRORI ANCORA DIFFUSI

Nonostante le campagne di sensibilizzazione, persistono numerose **credenze errate** sull'esposizione solare. Si tende a sottovalutare i rischi associati a pelle scura, abbronzatura o cielo nuvoloso. "*Sono convinzioni sbagliate*" – puntualizza la Dott.ssa Fulgione – "*L'abbronzatura offre una protezione molto limitata, paragonabile a un fattore di protezione SPF 4. Inoltre, i raggi UV raggiungono la pelle anche con il cielo coperto o sotto l'ombrellone*".

Anche l'applicazione delle creme solari, spesso, è inadeguata: si utilizzano quantità insufficienti o si trascurano zone sensibili come collo, orecchie, dorso dei piedi e contorno





occhi. **“L’uso corretto del solare non ostacola l’abbronzatura, anzi: la rende più sana e duratura”**, aggiunge l’esperta.

Un altro equivoco riguarda la **vitamina D**. **“Esporsi per ore è inutile e pericoloso. Bastano infatti 20 minuti di esposizione, tre volte a settimana, con un quarto del corpo scoperto”**, sottolinea la Dott.ssa Fulgione.

Inoltre, **molti credono** che i **nei** necessitino di una **protezione** solare **“extra”** rispetto al resto della pelle. **“Nulla di più falso”**, precisa la Dott.ssa, **“i nei sono già pigmentati e protetti dalla melanina. È invece fondamentale proteggere tutta la pelle, soprattutto nei fototipi chiari. Il melanoma, infatti, nel 70% dei casi insorge su cute sana”**.

Un altro mito da sfatare riguarda l’**acne**: si pensa che il sole la curi. **“L’abbronzatura maschera le imperfezioni, ma lo strato più superficiale della pelle si ispessisce, i pori si ostruiscono e il sebo non riesce a drenare correttamente. Questo causa spesso un effetto rebound alla fine dell’estate”**, avverte la Dott.ssa.

LA PELLE: UN ORGANO DINAMICO CHE CAMBIA NEL TEMPO

La pelle cambia nel corso della vita: nei **bambini** è più sottile e delicata, quindi più esposta ai danni solari. Proteggerla fin da piccoli è un gesto di responsabilità, avverte la Dott.ssa Fulgione. In **adolescenza**, gli ormoni la rendono più grassa e soggetta a imperfezioni. Anche con acne o trattamenti fotosensibilizzanti, la protezione solare è fondamentale. Dai **35 anni**, la fotoprotezione quotidiana aiuta a contrastare la perdita di tono e luminosità. In **gravidanza e menopausa** possono comparire iperpigmentazioni, smagliature e sensibilità: per questo, una skincare mirata e l’applicazione costante di solari sono alleati indispensabili. Dopo i **60 anni**, la pelle diventa più secca e fragile: qui servono cure specifiche come idratazione, oli, burri nutrienti e detersione delicata.

Inoltre, la pelle di uomini e donne non è uguale. Quella maschile, pur essendo più spessa, invecchia in modo diverso. **“L’invecchiamento è spesso più improvviso e marcato”**, aggiunge l’esperta.

UOMINI E DONNE: APPROCCI DIVERSI, CONSAPEVOLEZZE IN CRESCITA

Negli ultimi anni, **anche gli uomini hanno cominciato a prendersi cura della propria pelle** con creme multifunzione, sieri e solari sempre più presenti nella routine quotidiana.

“Oggi anche gli uomini vogliono un aspetto sano e naturale. E il mercato li sta finalmente ascoltando”, afferma la Dott.ssa Fulgione. **“Oltre il 90% degli uomini italiani considera importante avere una pelle sana, soprattutto tra i 36 e i 45 anni, la skincare è quindi diventata un’abitudine consolidata”**.

“C’è anche un’altra faccia della medaglia”, segnala la Dott.ssa: fenomeni come la **“dermorexia”** e la **“cosmeticoressia”**, ovvero l’ossessione per la pelle perfetta, **“colpiscono sempre più spesso adolescenti e perfino bambine sotto i 10 anni, che adottano routine di skincare ispirate al mondo adulto, seguendo modelli non educativi diffusi sui social”**.



Queste giovani appartenenti alla generazione Alpha, definita come la più beauty addicted di sempre, si truccano e utilizzano quotidianamente cosmetici complessi. I cosmetici destinati ai bambini devono essere chiaramente riconoscibili e formulati per rispondere a esigenze specifiche. *“L'utilizzo da parte dei più piccoli di prodotti concepiti per adulti, come gli anti-age, non è raccomandato e non porta benefici reali, perché testati su pelli mature”*, avvisa la Dott.ssa.

L'ESPOSIZIONE SOLARE: RISCHI E DIAGNOSI PRECOCE DEL MELANOMA

“Le scottature in età precoce aumentano del 50% il rischio di melanoma”, afferma la Dott.ssa. Eppure, molti genitori non applicano correttamente la protezione ai figli. *“La pelle ha una memoria. Le aggressioni subite nei primi anni possono manifestarsi anche dopo decenni. È fondamentale proteggere i più piccoli con filtri adeguati e abitudini corrette”*, chiarisce la Dott.ssa Fulgione.

“La diagnosi precoce resta cruciale: meno di 1 italiano su 4 si sottopone a controlli dermatologici. L'autoesplorazione e la regola dell'ABCDE sono strumenti validi per riconoscere eventuali segnali sospetti spiega la Dott.ssa. È importante quindi verificare le caratteristiche distintive del neo:

- **A** come Asimmetria
- **B** come Bordi irregolari
- **C** come Colore disomogeneo
- **D** come Dimensioni superiori ai 5 mm
- **E** come Evoluzione della lesione

SCOTTATURE ED ERITEMI SOLARI: COME RICONOSCERLI E INTERVENIRE CORRETTAMENTE

Durante l'estate, le **scottature** e gli **eritemi solari** rappresentano alcune delle problematiche cutanee più diffuse. **Arrossamenti, prurito, o addirittura vesciche e dolore intenso sono sintomi da non sottovalutare.** *“Nei casi lievi, i farmaci di automedicazione – facilmente riconoscibili dal bollino rosso sulla confezione – come creme lenitive, antipruriginosi, antinfiammatori o antistaminici orali, possono aiutare a ridurre fastidi e infiammazioni”*, spiega la Dott.ssa Fulgione. *“Tuttavia, in presenza di vesciche, infezioni o dolore persistente è fondamentale consultare il medico”*, precisa.

Uno degli errori più comuni è **continuare a esporsi al sole nonostante i primi segni di irritazione.** *“In questi casi, è essenziale fermarsi, idratarsi adeguatamente, restare all'ombra e applicare prodotti dermatologicamente indicati evitando soluzioni fai-da-te, in particolare l'uso improprio di antistaminici e anestetici topici che, se usati in modo scorretto, possono causare dermatiti. A seconda della gravità, i dermatologi possono consigliare anche bendaggi umidi, antibiotici, creme con acido ialuronico o vitamina E, e, nei casi più seri, il trattamento delle vesciche”*, spiega la Dott.ssa.



LE 5 REGOLE D'ORO DELLA DOTT.SSA PER UNA PROTEZIONE EFFICACE

1. Applicare la protezione solare ogni due ore e dopo ogni bagno

La crema va applicata in quantità generose prima dell'esposizione e riapplicata ogni due ore, o anche più spesso in caso di bagni prolungati, sudorazione intensa o se si è a contatto con superfici riflettenti come acqua e sabbia. La costanza nell'applicazione è fondamentale per schermare sia i raggi UVB, responsabili di scottature ed eritemi, sia gli UVA, che penetrano più in profondità accelerando l'invecchiamento cutaneo e aumentando il rischio di tumori della pelle.

2. Evitare l'esposizione nelle ore centrali (11-16)

La fascia oraria tra le 11 e le 16 è quella in cui l'intensità dei raggi ultravioletti raggiunge il picco massimo. Esporsi in queste ore significa aumentare esponenzialmente il rischio di eritemi, ustioni e danni a lungo termine come fotoinvecchiamento e tumori cutanei. Bisogna pianificare le attività all'aperto nelle prime ore del mattino o nel tardo pomeriggio, quando la radiazione UV è meno aggressiva.

3. Indossare cappello, occhiali e abiti leggeri

L'abbigliamento gioca un ruolo cruciale nella difesa contro i raggi UV. È opportuno indossare cappelli a tesa larga, occhiali da sole con filtri UV certificati e abiti leggeri ma coprenti, preferibilmente in tessuti tecnici o a trama fitta. La protezione fisica è indispensabile soprattutto nelle zone dove la crema tende a essere rimossa facilmente, come spalle, dorso e décolleté.

4. Controllare regolarmente i nei e rivolgersi al dermatologo in caso di cambiamenti

La prevenzione dei tumori cutanei passa anche attraverso l'autoesame e i controlli specialistici. È fondamentale osservare periodicamente i propri nei, prestando attenzione alla regola dell'ABCDE. La dermatoscopia in epiluminescenza rappresenta oggi lo standard diagnostico, permettendo di individuare anche minime variazioni e riducendo il numero di asportazioni inutili.

5. Idratare la pelle dopo il sole e bere molta acqua

Dopo l'esposizione solare, la pelle ha bisogno di essere reidratata e lenita. L'uso di creme doposole o idratanti ricche di ingredienti lenitivi come aloe, pantenolo e burro di karité aiuta a ripristinare la barriera cutanea, ridurre l'infiammazione e prevenire la desquamazione. L'idratazione però non deve essere solo esterna, ma anche "interna": bere molta acqua è fondamentale per compensare la perdita di liquidi dovuta al caldo.

Seguire queste semplici ma fondamentali regole, significa investire nella salute della propria pelle oggi e per il futuro. La prevenzione è la chiave per godere del sole in sicurezza, evitando danni che possono manifestarsi anche a distanza di anni.