



In spiaggia al sole senza paura: ecco i consigli per prevenire i tumori cutanei e i melanomi



L'estate e la prevenzione

Con il caldo e l'estate e si ripropone come ogni anno il problema dell'esposizione sicura ai raggi solari.

Se da un lato il sole rappresenta un importante alleato della nostra salute perché favorisce la produzione di **vitamina D**, dall'altro può risultare un nemico per la nostra pelle quando ci si espone senza la giusta consapevolezza.

Per questo motivo, con l'inizio della stagione estiva, la **Lega Italiana per la lotta contro i tumori** promuove una **campagna di informazione e sensibilizzazione**, con visite gratuite in tutto il Paese presso i suoi ambulatori, con l'obiettivo di alzare il livello di guardia e diffondere suggerimenti utili per un'**adeguata protezione dal sole**, fondamentale per **prevenire i tumori cutanei e i melanomi**.

I tumori della pelle

Il melanoma occupa il **secondo posto per mortalità da tumore nei giovani tra i 30 e 45 anni**. I tumori cutanei sono in costante aumento sia per l'incremento dell'età media, sia per l'errata abitudine all'esposizione al sole soprattutto in determinate ore nonché il ricorso alle lampade per l'abbronzatura artificiale. Le scottature da sole su pelle delicata e chiara inoltre, come quella dei bambini, sono **una delle cause più frequenti di melanoma**.

La prevenzione e l'importanza di una corretta esposizione

L'entità del danno post esposizione solare è determinata da due fattori principali: l'intensità del sole e il fototipo. Per proteggersi da questi rischi è fondamentale **evitare l'esposizione nelle ore centrali della giornata (11-15), utilizzare creme con fattore di protezione da scegliere in base al proprio tipo di pelle dopo aver consultato il proprio medico**.

Da un recente studio "**La prevenzione dei tumori cutanei: il modello LILT**" diretto da Damiano Abeni, epidemiologo dell'Istituto Dermopatico Immacolata di Roma, e da Mario Cristofolini, dermatologo di Trento emerge che la maggior parte degli intervistati (77%) è



comunque a conoscenza degli **effetti dannosi del sole**. Solo il 30% sa che per proteggersi dai raggi solari non sono sufficienti le creme, ma nelle ore in cui il sole è più alto **lo schermo migliore lo offrono indumenti chiari e accessori come magliette, cappelli e occhiali**. Un'accortezza che si rivela fondamentale per evitare ustioni e insolazioni soprattutto nei bambini.

Oltre la metà dei melanomi viene individuata attraverso l'autocontrollo.

Poiché i tumori della pelle sono facilmente visibili, l'**esame della pelle** diventa fondamentale per identificare precocemente i tumori.

“E' fondamentale insegnare a tutti un **corretto autoesame della pelle per individuare tempestivamente eventuali lesioni sospette** da sottoporre al proprio medico o allo specialista” sottolinea il presidente della Lilt **Francesco Schittulli** che aggiunge “Per tenere lontano il cancro, il sole va sempre preso con moderazione e buon senso. Un comportamento che va di pari passo con una sana alimentazione, l'astensione dal fumo e una regolare attività fisica. Anche **la diagnosi precoce in questi casi è fondamentale**: tutti dovrebbero controllare con regolarità la propria pelle e i nei in particolare, sottoponendosi anche a visite periodiche di controllo dal proprio medico-dermatologo, specialmente se si è soggetti particolarmente a rischio”.

I campanelli di allarme

Quelle che sulla pelle vediamo come macchie o imperfezioni, anche grandi e rilevate, sono in realtà delle lesioni nella maggior parte benigne, come i nei o nevi. Meno frequentemente, queste lesioni hanno natura maligna. Ci sono una serie di segnali di allarme che è bene tenere a mente, la famosa **regola ABCDE** si riferisce all'analisi visiva dei nevi ed è un prezioso strumento per rilevare i primi campanelli di allarme. **A** si riferisce all'**asimmetria**, **B** indica **bordi irregolari**, **C** il **colore policromo**, **D** le **dimensioni maggiori di 6 mm** ed **E** l'**evoluzione** o le **modificazioni** nel tempo.

Nei e melanomi in età pediatrica e adolescenza

Nell'infanzia e nella adolescenza possono comparire molteplici tipi di nevi e, anche se molto raramente, i melanomi. **In età pediatrica il melanoma è raro**, tuttavia la frequenza durante l'adolescenza (12-16 anni) è 10 volte maggiore che nell'infanzia (5-9 anni). La familiarità con un evento di questo tipo rappresenta un importante fattore di rischio.

Ad oggi, non sono presenti linee guida nazionali per lo screening dei nevi nei bambini e questo comporta molta confusione e talvolta preoccupazione nei genitori. **Martedì 5 luglio** si svolgerà la **giornata dedicata a visite dermatologiche gratuite per bambini e ragazzi** in età puberale dai 12 ai 16 anni. Molti i quesiti a cui si cercherà di dare una risposta. Ad esempio esistono nevi pericolosi in età pediatrica? È normale che con la crescita i nevi aumentino di numero e dimensioni? Da quale età e con che frequenza è necessario fare visite dermatologiche? Durante la visita il dermatologo effettuerà l'analisi dei nevi fornendo anche suggerimenti al genitore sul percorso di prevenzione più indicato.

