

LA PELLE CI INVIA SEGNALI DI ALLARME DA ASCOLTARE

«MONITORIAMO I NOSTRI NEI: ASIMMETRIA, BORDI, COLORE, DIMENSIONI E CAMBIAMENTI SONO INDIZI CHE QUALCOSA NON VA», DICE L'ONCOLOGO. E NON AFFIDIAMOCI ALLE CREME SOLARI, SI RISCHIA DI STARE TROPPO AL SOLE SENZA PENSARE CHE VANNO APPLICATE SPESSO E ANCHE PER ENTRARE IN ACQUA

di Francesca Solari

Tra sole, escursioni e strappi alla regola, l'estate è per definizione la stagione del relax e dello svago: ma, almeno in fatto di prevenzione, non bisogna mai abbassare la guardia. A ricordarcelo è il professor Francesco Schittulli, senologo, chirurgo, oncologo e presidente nazionale della Lilt (Lega italiana per la lotta ai tumori), che ci aiuta anche a capire come vivere in sicurezza le settimane che ci aspettano.

MAPPATURE UNA VOLTA L'ANNO

«Prevenire è imparare a conoscere il proprio corpo e a rispettarlo», dice. «L'esposizione solare è essenziale per sintetizzare la vitamina D e contrastare l'osteoporosi, ma è anche rischiosa per la pelle se non gestita correttamente». Le accortezze vanno rivolte alla prevenzione delle lesioni cancerose e precancerose della pelle: patologie che hanno colpito anche personaggi noti come il wrestler John Cena, la diva Jane Fonda e l'influencer Valentina Ferragni. La regola d'oro consiste nell'uso di una crema con protezione solare 50+, da applicare ogni 2-3 ore (sia prima che dopo il bagno) e non solo al mattino, valida tanto

IL CONSIGLIO SUI SOCIAL

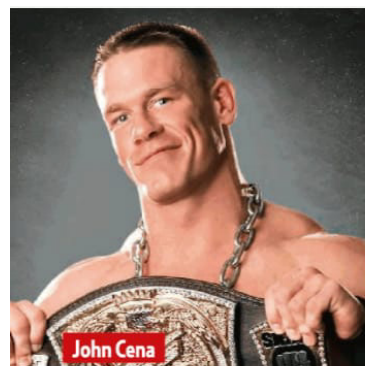
Valentina Ferragni, 33 anni, nel 2021 ha curato un carcinoma basocellulare sulla fronte e ha detto: «Lo sottovalutai, pensavo fosse un brufolo. Fate prevenzione». Sotto, Sergio Mattarella, 85, con Francesco Schittulli, 80, al Quirinale.



Sergio Mattarella e Francesco Schittulli



Valentina Ferragni



John Cena



Jane Fonda

LA DIAGNOSI È STATA TEMPESTIVA Il wrestler John Cena, 49 anni, ha curato un tumore della pelle che si presentava con lesioni al petto e alla spalla; l'attrice Jane Fonda, 88, nel 2018 ha rimosso un tumore dal labbro inferiore.

al mare quanto al lago o in montagna. «È fondamentale evitare l'esposizione diretta tra le 11 e le 15, quando i raggi UV sono più aggressivi. La guardia va tenuta alta se si è fototipi chiari, con pelle latte, capelli rossi o biondi e lentiggini; la massima attenzione va riservata ai bambini, da proteggere anche con cappellini e occhiali». Essenziale è, inoltre, sapersi osservare e controllare. Il melanoma è infatti un tumore che oggi registra una percentuale di guarigione superiore al 90% se identificato in fase iniziale. «Dobbiamo monitorare costantemente i nostri nei», dice Schittulli, ricordando la regola dell'Abcde (asimmetria, bordi, colore, dimensioni, evoluzione) e l'importanza di una videodermatoscopia di controllo una volta all'anno.

LE ABITUDINI DA BANDIRE

L'estate è il momento perfetto per riscoprire moto e alimentazione sana, potenti armi di prevenzione. «In Italia abbiamo la fortuna di poter contare su oltre 8.000 chilometri di coste e su montagne incantevoli. In vacanza abituarsi a passeggiare a passo sostenuto nelle ore fresche stimola il metabolismo e aiuta a eliminare le tossine. A tavola, spazio a frutta fresca e verdura di stagione, olio evo italiano e ad almeno 2-3 litri d'acqua al giorno. Da evitare i cibi ultraprocesati, ricchi di sostanze chimiche e coloranti. Un appello va infine ai giovani, che in questi mesi si godono la movida, affinché evitino l'abuso di alcolici. Con l'aspettativa di vita media che

ha raggiunto gli 84 anni e una popolazione over 65 che assume mediamente ben 5 farmaci al giorno, per Schittulli una visione lungimirante del proprio benessere è doverosa: «Investiamo in salute e non in malattia, puntando su predizione e prevenzione non solo oncologica, ma pure delle patologie neurodegenerative, cardiovascolari e metaboliche».

PROGRAMMI E RICERCHE

L'urgenza di questa transizione culturale verso la prevenzione è stata di recente portata ai massimi livelli istituzionali. Il 13 luglio, infatti, una delegazione della Lilt guidata proprio da Schittulli è stata ricevuta al Quirinale dal presidente della Repubblica Sergio Mattarella. Durante l'udienza, il medico ha ribadito la necessità di superare il modello sanitario "ospedalecentrico", evidenziando come la prevenzione riduca



Francesco Schittulli

«TRA LE ORE 11 E LE 15 I RAGGI UV SONO MOLTO AGGRESSIVI»

l'incidenza dei tumori e le liste d'attesa. Sono stati presentati progetti cruciali per le giovani generazioni, come il programma scolastico "Guadagnare Salute con la Lilt" e il progetto formativo *One Health to Longevity*, rivolto agli operatori della salute. Il presidente Lilt ha inoltre illustrato le ricerche del Comitato scientifico sull'uso dell'Intelligenza artificiale in ambito diagnostico e terapeutico. Infine Schittulli ha consegnato al Capo dello Stato la Carta per l'Umanizzazione dei diritti del malato oncologico, a tutela del rispetto della dignità dei pazienti e delle loro famiglie.

VIVERE MEGLIO

Chiedilo al dottore

LA VITAMINA D NON VA SOSPESA NEPPURE DURANTE L'ESTATE

Risponde
MICHELE BONACCORSO
Medico chirurgo,
esperto in medicina
preventiva,
rigenerativa
e antiaging



Gentile dottore, sono Elena, ho 50 anni e da alcuni mesi assumo vitamina D perché i miei valori erano risultati bassi. Adesso però è estate e trascorro più tempo all'aperto. Vorrei sapere se devo continuare l'integrazione oppure se il sole è sufficiente per riportare i valori nella norma.

Elena

Gentile Elena, l'esposizione al sole favorisce la produzione di vitamina D nella pelle, ma ciò non significa che in estate tutte le persone riescano a raggiungere livelli adeguati. La sintesi dipende da numerosi fattori: età, fototipo, orario di esposizione, superficie corporea scoperta, uso della protezione solare, capacità individuale di produzione. Inoltre, molte persone trascorrono gran parte della giornata in ambienti chiusi o si espongono nelle ore meno efficaci. Quindi non va sospesa l'integrazione. La scelta deve basarsi sul dosaggio della 25-OH vitamina D, l'esame di riferimento per valutare le riserve dell'organismo. Mantenere livelli adeguati è assai importante per la salute delle ossa, per la funzione muscolare, il sistema immunitario e per il metabolismo. L'integrazione va personalizzata e rivalutata periodicamente dal medico in base agli esami ematici e alle caratteristiche del paziente.