Melanoma: salviamoci la pelle!

Il sole favorisce i tumori della pelle: con l'arrivo dell'estate è importante esserne consapevoli e adottare misure preventive.

FARE DIAGNOSI PRECOCE
Un auto-esame periodico della pelle aiuta a individuare cambiamenti dei nei e a rivolgersi in tempo al dermatologo.

A maggio ricorre il mese della prevenzione del **melanoma**, un tumore cutaneo che si può prevenire e che, se individuato precocemente, può essere efficacemente curato. Questa campagna è un'occasione importante per sensibilizzare tutti sulla prevenzione e la cura della pelle e dei nei.

I nei (o nevi) sono macchie della pelle dovute all'accumulo di melanociti, le cellule che producono melanina, il pigmento responsabile del colore dell'epidermide e dell'abbronzatura. I nei benigni hanno in genere una forma tondeggiante con contorni ben definiti e colore che va dal rosa al marrone scuro. Alcuni cambiamenti sono innocui, ma altri, come variazioni della forma e delle dimensioni, possono essere segnali da non sottovalutare. Infatti, queste trasformazioni in certi casi possono degenerare e portare al melanoma, un tumore aggressivo della pelle che può crescere rapidamente e invadere i tessuti circostanti. Questa neoplasia è sempre più diffusa e colpisce prevalentemente persone tra i 30 e i 60 anni. Ha un'incidenza in crescita costante in tutto il mondo e, secondo le ultime statistiche, sono gli uomini a essere più colpiti, soprattutto dopo i 50 anni.

Allo sviluppo del melanoma concorrono sicuramente fattori genetici e ambientali. Il più importante fattore di rischio è l'esposizione eccessiva ai raggi UV, sia prodotti dal sole che dalle lampade abbronzanti, e aver riportato scottature soprattutto prima dei 15-20 anni.

La diagnosi precoce di questo tumore non dipende solo dal medico: un auto-esame periodico della pelle permette in molti casi di identificare cambiamenti dei nei (tenendo a mente la regola ABCDE – *vedi box*) e di rivolgersi per tempo al dermatologo. La mappatura dei nei è un esame che consente di acquisire le immagini dermoscopiche con un'apposita telecamera dotata di lente che si appoggia su ogni neo per cogliere immagini non visibili a occhio nudo e serve per capire se uno o più nevi nel tempo, cambian-

do di aspetto, si dimostrano essere sospetti. La diagnosi certa di melanoma cutaneo richiede, però, una biopsia, in cui la lesione sospetta viene prelevata e poi analizzata al microscopio.

Come prevenire il melanoma

Adottare alcune semplici abitudini può aiutare a ridurre il rischio:

- ✓ evitare le ustioni solari, soprattutto in giovane età e in soggetti con pelle chiara e con molti nei;
- ✓ utilizzare ombrelloni, teli, copricapo, occhiali e indumenti;
- ✓ evitare di esporsi al sole nelle ore centrali della giornata;
- ✓ evitare o utilizzare il meno possibile lettini abbronzanti;
- ✓ utilizzare creme e schermi solari adeguati al proprio fenotipo e al tempo di esposizione. Applicarne un quantitativo adeguato almeno mezz'ora prima dell'esposizione, ripetendo ogni 2 ore e dopo il bagno.

Radiazioni UV e creme solari

Come scegliere la giusta protezione

Le radiazioni solari **UVB** sono responsabili delle scottature, mentre i raggi **UVA**, penetrando più in profondità nella pelle, sono i principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo.

I raggi solari, soprattutto in caso di esposizioni intense e prolungate, possono danneggiare il DNA delle cellule della pelle, aumentando il rischio di sviluppare tumori cutanei. Occorre ricordare che l'intensità dei raggi UV non è costante, ma aumenta con la stagione estiva, tra le ore 11 e le 16, con l'altitudine e in vicinanza di superfici riflettenti (mare, sabbia, neve). Inoltre, anche i dispositivi abbronzanti (lampade e lettini solari) sono sorgenti di raggi UV, quindi, andrebbero utilizzati il meno possibile e sempre utilizzando la protezione.

Per proteggerci possiamo usare creme solari che contengono sostanze (filtri) in grado di assorbire o riflettere le radiazioni UV (sia UVA che UVB). L'indicatore più conosciuto dell'efficacia di un solare è l'SPF, che esprime il livello di protezione dai raggi UVB, ma la normativa prevede che un buon filtro solare debba offrire una protezione anche anti-UVA (pari a 1/3 di quella UVB). I prodotti che offrono questa protezione sono riconoscibili dalla presenza del bollino "UVA" o dalla dicitura "ad ampio spettro".

Melanoma

COSA CONTROLLARE

Il melanoma è visibile a occhio nudo e il segno principale che può destare allerta è la comparsa di un nuovo neo o il cambiamento nell'aspetto.

Le caratteristiche di un neo che possono indicare l'insorgenza di un melanoma sono facilmente memorizzabili grazie alla *regola ABCDE*:

- A come **Asimmetria** nella forma (un nevo benigno è generalmente circolare, un melanoma è più irregolare);
- B come **Bordi irregolari** e indistinti;
- C come **Colore variabile** (ovvero con sfumature diverse all'interno del nevo stesso);
- D come **Dimensioni** in aumento, sia in larghezza sia in spessore, anche se i melanomi possono avere un'ampiezza di pochi millimetri;
- E come **Evoluzione** del neo che, in un tempo piuttosto breve, mostra cambiamenti di aspetto (grandezza, forma, colore).