

Pericolo «melanoma» Teniamo i nei sotto esame

Dermatologia. Malattia in crescita negli ultimi anni. La prevenzione resta l'arma vincente per batterlo

Il melanoma è un tumore maligno che origina dalle cellule che producono la melamina, quel pigmento scuro che ci fa abbronzare. Una cosa bella secondo certi canoni estetici che ci preferiscono con la pelle abbronzata, come espressione di buona salute, se non rischiasse, in determinate circostanze, di diventare pericolosa. Ce lo racconta Roberto D'Astolto, specialista in Dermatologia che collabora con Politerapica di Seriate.

Un mito da sfatare

Un mito da sfatare è che il sole faccia male: il sole è fondamentale per molte funzioni del nostro corpo, ma va preso con coscienza per evitare i suoi effetti nocivi. Questi sono sia immediati, quindi arrossamento accompagnato da prurito e bruciore della pelle, che ritardati cioè comparsa di rughe e macchie e induzione di tumori. La presenza di nei sulla nostra pelle è normale: di solito sono innocui e hanno crescita lenta e graduale.

Quando nasce il sospetto

Quello che è sospetto è invece il cambiamento sulla superficie di un neo e la comparsa di un neo nuovo dopo i 35 anni, perché possiamo trovarci di fronte ad un caso di melanoma. Si può dire che nella maggior parte dei casi il melanoma «assomiglia» a un neo ma con tendenza al veloce aumento nelle dimensioni e ad aspetti di irregolarità nella colorazione, nella forma e nei bordi.

Tuttavia si possono avere forme non pigmentate (rosee) e nodulari. La crescita può essere molto lenta (lentigo maligna del viso), intermedia (melanoma a diffusione superficiale) o rapida (melanoma nodulare che purtroppo ha prognosi cattiva). Ci sono poi le forme più rare e difficili da diagnosticare, come il melanoma acrale che assomiglia a ferite o lividi nei palmi delle mani, piante dei piedi o sotto le unghie; il melanoma delle mucose (visibili e non visibili) e dell'occhio

Il segreto da sapere

Il melanoma è in aumento negli ultimi anni, ma questo dato può anche essere visto in maniera positiva, perché oggi spesso grazie alla prevenzione viene scoperto quando è sottile e quindi ancora curabile, e non in fase avanzata quando la letalità è purtroppo molto alta. Innanzitutto è fondamentale proteggersi adeguatamente dal sole fin dalla primissima infanzia, in particolare chi è chiaro, biondo, con gli occhi azzurri e chi ha familiarità per melanoma. Poi l'esame visivo della pelle, che va fatto non solo nel corso delle visite ma anche a casa. Il principale indicatore didattico è la regola dell'ABCDE: asimmetria, bordi irregolari, più colori nell'ambito dello stesso neo, dimensioni > 6 mm, evoluzione rapida nel tempo. Per le lesioni nodulari dobbiamo invece fare attenzione a recente insorgenza, rapida crescita e consistenza du-



Roberto d'Astolto



Il sole fa bene, ma va preso con giudizio e grande attenzione ANSA

ra. C'è poi il segno del «brutto anatroccolo», cioè una lesione cutanea che ha caratteristiche diverse dalle altre del soggetto ha una potenzialità più alta di essere un melanoma.

Il ruolo della dermatoscopia

La visita clinica va affiancata sempre alla dermatoscopia, la quale è una tecnica non invasiva che permette di valutare a più forte ingrandimento un neo aumentando la capacità diagnostica ed evitando l'asportazione non necessaria di nei benigni. La dermatoscopia può essere manuale o anche digitale, nei pazienti con numerosi nei in cui non sarebbe proponibile una asportazione di tutte le lesioni «atipiche» e quindi si preferisce fare il confronto delle immagini nel tempo. In caso di sospetto bisogna sempre eseguire l'asportazione chirurgica del neo con esame istologico, una procedura praticamente indolore senza alcun rischio.

Infine chi ha avuto la diagnosi di melanoma deve eseguire visite ed esami strumentali secondo un protocollo definito, il tutto per escludere recidive locali o a distanza e per diagnosticare precocemente eventuali nuovi casi.

Il decalogo del dermatologo

• Consulta il dermatologo almeno

una volta l'anno per il controllo dei nei.

• Guarda la tua pelle e consulta il dermatologo in caso di nei che cambiano velocemente o che prima non erano presenti.

• Esponiti gradualmente per consentire alla tua pelle di non ustionarsi e di sviluppare la naturale abbronzatura, evitando le ore centrali della giornata (11-16).

• Non esporre al sole i bambini al di sotto di un anno.

• Approfitta dell'ombra e utilizza cappello con visiera, maglietta ed occhiali.

• Usa creme solari con filtri per i raggi UVA e UVB, su tutto il corpo, ripetendo l'applicazione ogni due ore.

• Non utilizzare creme solari con fattore di protezione (SPF) inferiore a 30.

• Applica la giusta dose di crema solare: 2mg/cm² pari a circa 30-35 g ad applicazione per una persona adulta.

• Evita categoricamente le lampade abbronzanti perché è dimostrato che aumentano il rischio di melanoma.

• Ricorda che utilizzare una crema con filtri solari non deve essere considerato un passaporto per stare al sole raddoppiando o triplicando il tempo di esposizione.