

*Il sole e le lampade abbronzanti emettono radiazioni ultraviolette, le quali possono essere dannose per la salute e causare tumori della pelle.*

*Con "tumore della pelle" si comprende una serie di manifestazioni patologiche diverse e con differenti gradi di gravità: i carcinomi basocellulari e spinocellulari (il 90% del totale), facilmente curabili e raramente mortali; i melanomi, poco frequenti (il 10% del totale), più pericolosi, ma con possibilità di cure efficaci se diagnosticati precocemente.*

*Anche nella nostra regione i tumori della pelle sono in aumento.*

*E' dunque importante limitare l'esposizione, così come è importante evitare di stare al sole nelle ore più calde della giornata, durante le quali l'intensità delle radiazioni ultraviolette è particolarmente elevata. Le persone che lavorano all'aperto, e che non possono evitare l'esposizione al sole, devono porre una particolare cura nell'abbigliamento per proteggere il viso e il collo, le due parti del corpo dove più facilmente si può manifestare un tumore cutaneo.*

*Per mantenerci in salute dobbiamo essere informati, conoscere rischi e possibilità di protezione e prevenzione.*

*Quelle che seguono sono prime informazioni.*

*I medici di famiglia e gli specialisti dermatologi, in caso di bisogno, sapranno fornire gli approfondimenti necessari.*

## IL SOLE

Il sole, oltre alla luce visibile, emette radiazioni infrarosse, che vengono avvertite come calore, e ultraviolette, che producono abbronzatura della pelle. Le radiazioni ultraviolette sono anche responsabili di eritemi, scottature e dell'aumento del rischio di patologie della pelle.

L'impoverimento della fascia di ozono che circonda la terra provoca un consistente aumento delle radiazioni ultraviolette di tipo B (UVB), aumentando, di conseguenza, i rischi per la salute, specie in esposizioni al sole prolungate e nelle ore più calde.

## LE LAMPAD E ABBRONZANTI

Le lampade abbronzanti emettono radiazioni ultraviolette (UVA). E' possibile che per motivi genetici, per patologie acquisite, o per il tipo di pelle particolarmente chiara e sensibile, alcune persone non possano tollerare l'esposizione ai raggi UVA.

L'uso è regolato da linee guida internazionali.

## GLI EFFETTI DELLE RADIAZIONI ULTRAVIOLETTE SULLA PELLE

L'unico effetto benefico delle radiazioni ultraviolette per la pelle è lo stimolo alla produzione di vitamina D, che avviene - per assorbimento di piccole quantità di radiazioni UVB - a seguito di modeste esposizioni al sole e alle lampade.

**Gli effetti negativi a lungo termine possono essere tumori della pelle e invecchiamento precoce della cute.**

## QUALI SONO I TUMORI DELLA PELLE

Il 90% dei tumori della pelle è costituito dai **carcinomi basocellulari e spinocellulari**, facilmente curabili e di rado mortali. Si manifestano frequentemente come noduli, a volte ulcerati. I carcinomi spinocellulari compaiono più di frequente in persone che, per ragioni di lavoro, restano molte ore all'aperto, sottoposte a esposizioni solari intense e prolungate.

Il 10% è costituito dal **melanoma**: tumore potenzialmente molto maligno che origina da cellule pigmentate di pelle e occhio (melanociti).

## COME SI MANIFESTA IL MELANOMA

In un terzo dei casi il melanoma insorge dai nevi che, degenerando, assumono un diametro maggiore di 6 millimetri, divengono asimmetrici, coi bordi irregolari e soggetti a variazioni di colori e dimensioni.

Compare più frequentemente dopo i 30 anni; la differenza fra i sessi è poco rilevante, con una buona sopravvivenza se diagnosticato precocemente, leggermente migliore nel sesso femminile.

Compare più frequente alle gambe nelle donne e al tronco negli uomini. Colpisce in particolare chi ha subito esposizioni al sole intense ed intermittenti.

Pur essendo più rari, **i melanomi sono più pericolosi degli altri tumori della cute**. E' perciò di estrema importanza una diagnosi tempestiva e precoce per poter intraprendere una cura efficace.

## LA PREVENZIONE DEL MELANOMA

La prima prevenzione è una esposizione alle radiazioni ultraviolette modesta. Le persone con pelle chiara, con molti nei e lentiggini, che si abbronzano a fatica e sono soggette a scottature, sono più a rischio.

Specialmente dopo i 30 anni, occorre poi **prestare attenzione ad eventuali modificazioni, nella forma o nelle dimensioni, di nei o nevi**, considerando che un terzo dei melanomi può avere origine da essi.

## COME RICONOSCERE UN NEO A RISCHIO, CHE FARE

E' opportuno controllare: **Asimmetria** (comparsa di irregolarità nella forma); **Bordi irregolari** (comparsa di un alone arrossato, possibili sanguinamenti), **Colore** (variazione), **Dimensioni** (in estensione), **Evoluzione ed aumento di spessore rapidi**, soprattutto dopo i 40 anni.

Nel caso di nei "a rischio o dubbi" è opportuno rivolgersi al medico di famiglia, il quale valuterà l'opportunità di una visita specialistica dermatologica.

## LA TERAPIA PER IL MELANOMA

L'intervento chirurgico resta generalmente il primo e fondamentale atto terapeutico del melanoma.

## CHE FARE PER LIMITARE I RISCHI DOVUTI ALLE RADIAZIONI ULTRAVIOLETTE

La prima protezione delle persone consiste nel limitare l'esposizione al sole della pelle e degli occhi. La pelle può essere protetta in modo efficace con tessuti a trama fitta, specie per le persone più a rischio. Per la protezione del viso e del collo è indispensabile un cappello a larghe falde.

Quando la protezione con indumenti non è possibile, ad esempio mentre si nuota, si possono impiegare le creme solari, caratterizzate in base al fattore di protezione (PF), fattore proporzionale alla capacità di limitare l'assorbimento della radiazione ultravioletta.

**Le creme protettive non vanno tuttavia utilizzate per aumentare la durata dell'esposizione al sole, ma per proteggersi dalla radiazione solare intensa, in particolare contro l'eritema.**

Più elevata è l'inclinazione alle bruciature, più è necessario utilizzare creme con alti fattori di protezione. Per le parti del corpo più vulnerabili, come ad esempio naso, mento e guance, il fattore di protezione deve essere sempre alto. E' bene ricordare che non è comunque ancora stata provata l'efficacia protettiva a lungo termine.

I bambini possono scottarsi più facilmente: non devono essere quindi esposti direttamente al sole; vanno tenuti all'ombra, debitamente protetti anche dalla irradiazione riflessa, specie nelle ore più calde della giornata.

## VERO E FALSO

**Falso:** *L'abbronzatura protegge dal sole ed è salutare.*

**Vero:** L'abbronzatura corrisponde ad un fattore di protezione molto basso (circa 4); non protegge ed è solo un segnale di avvenuta esposizione ai raggi UV.

**Falso:** *Non ci si brucia se si è in acqua.*

**Vero:** L'acqua offre una protezione minima e i riflessi possono intensificare i raggi del sole sulla pelle e sugli occhi.

**Falso:** *Non ci si brucia in un giorno nuvoloso.*

**Vero:** Oltre l'80% dei raggi solari supera nubi poco compatte, foschia o nebbia.

**Falso:** *Le creme solari consentono di prolungare l'esposizione al sole.*

**Vero:** Le creme solari non sono un mezzo per prolungare l'esposizione, ma un mezzo per aumentare la protezione dal rischio di eritema solare. L'effetto protettivo a lunga scadenza non è stato comunque provato.

**Falso:** *E' pericoloso asportare un nevo poiché l'intervento chirurgico può determinare una trasformazione di cellule del nevo in melanoma.*

**Vero:** Il controllo dei nevi a rischio e l'asportazione delle lesioni dubbie consente la diagnosi precoce dei melanomi.

in collaborazione con Federderma  
(Associazione Dermatologi Emilia-Romagna)

# La pelle al sole ... con cautela