

DERMATOLOGIA

Gli errori che moltiplicano il rischio di melanoma



Basta un numero spaventosamente basso di scottature solari nell'arco della vita di una persona per renderla vulnerabile al melanoma. Secondo l'American Academy of Dermatology (<https://www.aad.org/media/stats-skin-cancer>), cinque o più scottature solari con la comparsa di vesciche tra i 15 e i 20 anni d'età aumentano infatti il rischio di melanoma dell'80% e il rischio di altri tumori della pelle non melanoma del 68%. A lanciare un avvertimento, invitando a una maggiore attenzione e prudenza in vista delle prossime vacanze estive, è **Paolo Ascierto**, presidente della Fondazione Melanoma e direttore dell'Unità di Oncologia Melanoma, Immunoterapia Oncologica e Terapie Innovative dell'Istituto Pascale di Napoli, in occasione del mese di maggio, dedicato alla prevenzione del Melanoma.

"Le scottature solari possono aumentare il rischio di sviluppare il me-

lanoma, soprattutto se ripetute e gravi, e in particolare durante l'infanzia e l'adolescenza - spiega Ascierto -. L'esposizione ai raggi Uv danneggia il Dna delle cellule della pelle, e se questo danno non viene riparato dal sistema immunitario, può portare a mutazioni che possono causare il cancro della pelle, incluso il melanoma. Il processo di trasformazione tumorale è molto lungo e può avere origine da alterazioni avvenute in età pediatrica. La pelle è infatti in grado di 'memorizzare' il danno ricevuto dalle scottature solari accumulate durante l'infanzia. Per questo è fondamentale evitarle fin da piccoli, in modo da scongiurare seri danni sul lungo periodo".

Evitare di esporsi al sole nelle ore più calde, utilizzare una crema solare con un fattore di protezione di 50+ e indossare un cappello sono le "regole d'oro" più note, che tuttavia ancora oggi vengono poco seguite. Non sorprende quindi il vertiginoso au-

mento dei casi di melanoma in Italia.

"Il melanoma - dice Ascierto - è uno dei principali tumori che insorgono in giovane età e costituisce in Italia attualmente il terzo tumore più frequente in entrambi i sessi al di sotto dei 50 anni. Negli ultimi 20 anni la sua incidenza è aumentata drammaticamente passando dai 6.000 casi nel 2004 agli 11.000 nel 2014, fino agli oltre 17.000 stimati nel 2024".

Si stima che quasi 9 melanomi su 10 siano prevenibili, ma ancora tanti italiani non sanno come farlo correttamente. "Nonostante le numerose campagne di informazione e sensibilizzazione, i dati sull'aumento dei casi di melanoma ci suggeriscono che molti italiani sono ancora poco cauti e attenti alla prevenzione - sottolinea Ascierto -. In particolare ci sono 7 comunissimi errori che si tendono a fare e che rischiano di vanificare gli sforzi per proteggersi dagli effetti negativi dei raggi Uv".

RISCHIO MELANOMA - GLI ERRORI PIÙ COMUNI

- **Pensare di abbronzarsi in sicurezza.** Sbagliato. Non esiste un modo sicuro o sano per abbronzarsi. I raggi Uv stimolano la produzione di pigmenti per proteggere il Dna delle cellule, ma questa protezione è minima.
- **Pensare che la crema solare offra una protezione al 100%.** Sbagliato: la crema solare, anche con un fattore di protezione molto alto, non protegge totalmente dai danni dei raggi Uv.
- **Non usare la protezione solare perché si ha la pelle scura o perché si è già abbronzati.** Sbagliato. La pelle scura non è immune ai danni del sole: i raggi Uv possono comunque penetrare e causare danni al Dna cellulare.
- **Utilizzare le creme solari dell'anno precedente.** Sbaglia-

to. L'efficacia delle creme solari può arrivare al massimo fino a 12 mesi dall'apertura della confezione e solo se è stata conservata correttamente.

- **Proteggersi di meno se è nuvoloso e c'è vento.** Sbagliato. È possibile scottarsi lo stesso perché i raggi Uv penetrano comunque attraverso le nubi sottili.
- **Rinunciare agli occhiali da sole, ritenendoli superflui.** Sbagliato. Il melanoma può colpire anche l'occhio.
- **Pensare che le creme doposole riparino i danni provocati da una scottatura.** Sbagliato. Le creme doposole servono a idratare la pelle ma non possono avere alcun effetto benefico su eventuali danni al Dna prodotti dai raggi Uv.