

Curare la nostra persona equivale a prendersi cura della propria pelle.

- Cosa fare quando la nostra pelle cambia?

La **pelle** è un organo in continua evoluzione che **ci difende** dalle aggressioni esterne (microorganismi, agenti atmosferici, traumi) e che caratterizza il nostro aspetto esteriore.

La cute reagisce a stimoli nocivi in molti modi, cercando sempre di auto-ripararsi, ma non sempre ciò è possibile. E' dunque importante osservarne i cambiamenti e i segnali che indicano una richiesta di attenzione. I **nevi** (comunemente detti "nei"), ad esempio, **sono i tumori benigni** che derivano dalle cellule che producono la melanina, i **melanociti**.

Qualsiasi **cambiamento** di *forma, colore, dimensione* o sintomi quali il *sanguinamento* ed il *prurito*, devono essere fatti valutare al medico che potrà suggerire un controllo nel tempo per seguirne l'evoluzione o consigliarne l'asportazione se si tratta di un nevo sospetto.

La **prevenzione** è la più importante arma di cui disponiamo contro il melanoma, un tumore maligno che deriva dai melanociti, spesso in grado di simulare un nevo benigno, inoltre 8 volte su 10 un **melanoma** insorge dove non c'erano nevi preesistenti (comparsa di un "**nuovo nevo**").

La **prevenzione** si fonda su 3 cardini:

1. **visita periodica** dei nevi ed autocontrollo in base al proprio fattore di rischio;
2. applicazione di **fattori di protezione elevati** prima dell'esposizione a lampade abbronzanti artificiali o al sole (evitando le ore più calde, in estate dalle 11:00 alle 16:00);
3. **evitare le scottature** soprattutto **nell'infanzia**;
4. seguire una **dieta** ricca di **frutta e verdura** per assicurarsi il corretto apporto di **vitamine e antiossidanti**.

Ci sono *tanti* più *tipi* di *tumore* della pelle o esiste solo il melanoma? Ne esistono tanti diversi tipi, molti dei quali facilmente e velocemente curabili, altri richiedono un piccolo intervento chirurgico, ma tutti possono e devono essere trattati per cui è importante che la corretta diagnosi avvenga il prima possibile. Una ferita che non guarisce né spontaneamente né con creme specifiche, una lesione che sanguina senza essere stata traumatizzata, un nodulo che si accresce velocemente e senza provocare dolore sono elementi che vanno fatti valutare al dermatologo.

Quali sono le più comuni sedi in cui si sviluppano i melanomi? Nell'uomo la testa, il collo e il tronco, nella donna gli arti.

Alcuni miti da sfatare:

- E' vero che *i nevi non devono essere mai "toccati" perchè è pericoloso*? **NO, è falso**, anzi quando i nevi vengono asportati chirurgicamente per essere analizzati, si ottiene una valutazione molto accurata e precisa, in altre parole si ottiene una diagnosi di certezza che garantisce tranquillità e sicurezza.
- E' vero che *traumi ripetuti, lesioni accidentali, ferite, tagli* sui nevi possono far degenerare un nevo facendolo diventare un tumore? **NO, è falso**, non sono questi fattori le cause di degenerazione neoplastica di un nevo. Ad ogni modo, è sempre opportuno far controllare un nevo che sanguini o si modifichi, per capire se esso dipende da una causa esterna (criterio di benignità) o da una causa interna (possibile eziologia tumorale).
- E' vero che *bisogna evitare* sempre e comunque *il sole* perché può far venire il melanoma? **NO, è falso**, bisogna utilizzare il sole come un alleato e non come un nemico. Il sole è importantissimo per sintetizzare la vitamina D e per il tono dell'umore, basta evitare le ore più calde e proteggersi con fattori di protezione adeguati alla stagione (meno tempo nelle stagioni calde), all'abbronzatura acquisita (meno sole durante le prime foto esposizioni), al

fototipo (colore della carnagione, le pelli chiare devono essere più attente ad esporsi al sole) e all'età (poco sole ai bambini e qualche attenzione agli anziani per il sistema immunitario meno efficiente).