



Melanoma maligno



Carcinoma basocellulare



Carcinoma squamocellulare



I dermatologi Carlo Mainetti (al centro), primario, Cristina Mangas, caposervizio e Gionata Marazza, medico aggiunto

TI-PRESS

La tintarella... si paga

Dieci minuti di sole al giorno, il resto è di troppo: invecchia precocemente l'epidermide e accresce il rischio di melanoma, un tumore in aumento in Svizzera. L'abbronzatura è una difesa del corpo: un danno c'è stato. Figuriamoci la scottatura. I dermatologi: evitare il sole dalle 11 alle 15, proteggersi con creme adeguate, cappello e occhiali. Bocciato il solarium: 'Non prepara, fa danni'.

di **Simonetta Caratti**

«Dottore, ho questa macchia che non cicatrizza, ogni tanto sanguina e poi fa la crosta, che cosa devo fare?». Può iniziare così la via crucis per un tumore della pelle, in particolare un carcinoma basocellulare. L'incidenza è elevata: può colpire una persona su tre. La sfida è arrivare prima possibile. Come e perché ce lo spiegano tre dermatologi, sfiutando alcuni falsi (ma resistenti) miti sul sole ('Fa bene starci mezz'ora nudi ogni giorno per assimilare la vitamina D'), e sul solarium ('Lo faccio per preparare la pelle all'abbronzatura'): ne parliamo con i medici dell'ospedale San Giovanni di Bellinzona **Carlo Mainetti**, primario di dermatologia, **Cristina Mangas**, caposervizio dermatologia e **Gionata Marazza**, medico aggiunto dermatologia. (Sul tema terranno una conferenza il 20 maggio, vedi box).

LE NUOVE RICERCHE

Il solarium aumenta il rischio di melanoma

Ormai è accertato, dicono i tre medici, il solarium è da evitare: «Causa l'invecchiamento cutaneo e un maggior rischio di sviluppare melanoma e tumori cutanei epiteliali», spiega il dottor Marazza. Che dire a chi va al solarium per preparare la pelle al sole estivo? Un mito da sfatare? «Assolutamente. Il solarium è una delle cause dell'aumento di melanomi nei giovani tra i 13 e 19 anni. L'esposizione ai raggi UV in questa età può causare anche un aumento dei nei e modifiche di nei pre-esistenti», aggiunge la dottoressa Mangas. Insistiamo: nemmeno 2 minuti di solarium sono utili? «No, assolutamente. Quello che facciamo a 20 anni, lo paghiamo a sessanta:

Arriva l'estate, la voglia di mare, di piscina, di sole... ma occhio alla pelle: non dimentica né le scottature né il sole accumulato nel corso della vita. La mania della tintarella a 20 anni rischia di trasformarvi in una faccia da tartaruga a 50 e regalarvi un tumore della pelle più tardi. Vediamo perché.

Una diagnosi di melanoma ogni settimana

«C'è un netto aumento di tutti i tumori della pelle: in particolare, la Svizzera è il Paese in Europa con l'incidenza più elevata per il melanoma, ma la mortalità è rimasta stabile. Probabilmente si scoprono in una fase iniziale», spiega il dottor Mainetti. Visto il drammatico primato, il dermatologo spiega alcune regole base: «L'esposizione solare prolungata porta soprattutto all'invecchiamento cutaneo e allo sviluppo di precancerosi e carcinomi squamocellulari. Ci sono a questo riguardo professioni a rischio (giardinieri, muratori,...), dove la pelle è esposta al sole più ore al giorno, spesso senza la dovuta protezione. Poi c'è l'esposizione intensa ed intermittente, la classica scottatura da spiaggia, che favorisce il melanoma e il carcinoma basocellulare», spiega sempre il primario. Ogni anno in Ticino vengono diagnosticati un'ottantina di nuovi melanomi. Giocare d'anticipo è importante. Vediamo intanto che cosa è la precancerosi. «Sono lesioni rosse, squamose, rugose al tatto e a volte pruriginose. Si curano perché circa nel 5 per cento dei casi possono portare negli anni ad un vero e

proprio tumore della pelle», precisa il primario. Altro problema della pelle è il carcinoma basocellulare: «È un vero problema di salute pubblica: può svilupparlo una persona su tre», spiega il dottor Marazza. Vediamo come scovarlo: «È una lesione in rilievo o d'aspetto cicatriziale, localizzata di preferenza nelle zone esposte al sole, persistente, che non guarisce mai ed ha tendenza a crescere. Se non curato presenta un potenziale locale distruttivo», precisa il medico. La cura è solitamente chirurgica. «Autosorveglianza e fotoprotezione sono le due parole d'ordine, perché la probabilità di sviluppare un secondo carcinoma basocellulare è del 44% negli anni seguenti», conclude il dottor Marazza.

«Quasi tutti andiamo dal dentista una o due volte all'anno. Dopo i 20 anni, un controllo dal medico di famiglia per valutare la pelle è consigliato. In base a quello che viene riscontrato si decide se andare dal dermatologo».

Dopo i 20 anni meglio un controllo

E poi ci sono i nei: chi ne ha tanti deve preoccuparsi? «Chi ne ha più di cento è più a rischio di melanoma, soprattutto se ci sono già antecedenti personali e familiari. A fare la differenza è soprattutto la loro forma, occorre valutare se sono atipici. Ossia un neo asimmetrico, con bordi irregolari, di colore non uniforme e con un diametro superiore a sei millimetri» spiega la dottoressa Mangas. E chi deve fare queste verifiche, si va dallo specialista? Risponde il primario Mainetti: «Quasi tutti andiamo dal dentista una o due volte all'anno. Dopo i 20 anni, un controllo dal medico di famiglia per valutare la pelle è consigliato. In base a quello che viene riscontrato si decide se andare dal dermatologo».

L'APPUNTAMENTO

► **La conferenza** 'Tumore della pelle: il sole ma non solo' è il tema della conferenza pubblica in calendario mercoledì 20 maggio alle 18.30 all'Auditorium dell'Ospedale regionale di Bellinzona e Valli. Relatori: i medici Carlo Mainetti, primario di dermatologia, Cristina Mangas, caposervizio dermatologia e Gionata Marazza, medico aggiunto dermatologia. La conferenza (moderata da Lorenza Hofmann) è organizzata in collaborazione con 'laRegione' e Banca Migros. Per motivi organizzativi, si prega di annunciarsi allo 091 911 08 10.

LE REGOLE

Se si usa poca crema, la protezione può ridursi di un terzo



Evitare colpi di sole ripetuti

Protezione totale nei bambini e tanta prudenza per tutti. La scelta dell'indice di protezione dipende dal tipo di pelle, ma in generale si ottiene un'ottima protezione a partire da un indice 30» spiega il dottor Marazza. Più l'indice di protezione sale, meno è gradevole spalmare la crema: «Succede che la maggior parte delle persone applica una quantità di crema insufficiente e l'indice di protezione può ridursi di oltre un terzo».

L'utilizzo della crema deve essere scrupoloso - ribatte la dottoressa Mangas -, va messa prima dell'esposizione, le applicazioni vanno ripetute ogni 2 ore e dopo bagni, docce, sudate. Tutte avvertenze che ognuno dovrebbe conoscere: «Eppure ne vediamo di scottature, l'abbronzatura è già una difesa del corpo, un danno c'è già stato», dice la dottoressa.

Oltre alle creme solari, ci si deve proteggere con vestiti, cappellini e occhiali. Soprattutto i più piccoli: «L'esposizione dei bambini al sole e scottature ripetute sono un fattore di rischio ben provato per lo sviluppo di futuri tumori cutanei, meglio non esporli al sole. Sotto i 2 anni, usare dei filtri fisici a protezione totale, quelli un po' più difficili da spalmare», conclude il dottor Marazza.