

## Prevenire il melanoma: dieci regole per ridurre il rischio

A colloquio con **Ignazio Stanganelli**

Referente per la Dermatologia di IMI - Intergruppo Melanoma Italia e Responsabile Centro clinico-sperimentale di Oncologia dermatologica dell'IRCCS IRST di Meldola (Forlì-Cesena)  
Professore Associato Università degli Studi di Parma

**Almeno 100.000 italiani convivono con una diagnosi di melanoma, la forma di tumore della pelle più temuta e aggressiva: esistono delle tipologie di persone più a rischio?**

I fattori di rischio per melanoma più significativi sono: familiarità e anamnesi personale per melanoma; esposizioni solari di tipo intermittente con eritemi (scottature) durante l'infanzia e l'adolescenza; esposizione frequente a radiazioni ultraviolette artificiali (lampade abbronzanti); pelle fotosensibile che si arrossa facilmente e si abbronzano poco (capelli rossi); pelle con segni di invecchiamento solare e storia di carcinomi cutanei (anche definiti epitelomi); soggetti con molti nevi (nei) melanocitici (>40). In particolare per quest'ultimo sottogruppo di popolazione il rischio relativo di sviluppare il melanoma è direttamente collegato al numero di nevi e in particolare alla presenza di numerosi nevi atipici (>5 mm di diametro).

**Quali sono i cardini della prevenzione primaria del melanoma? Quali le regole più importanti da seguire?**

La prevenzione primaria è finalizzata all'adozione di comportamenti virtuosi in grado di evitare o ridurre l'insorgenza e lo sviluppo di una malattia. Parte integrante della prevenzione primaria è conoscere le norme comportamentali da seguire per ridurre i fattori di rischio ambientali. Il principale fattore di rischio ambientale per il melanoma è sicuramente rappresentato dall'esposizione a raggi ultravioletti (di tipo UVA e UVB) che derivano principalmente dal sole, ma anche da lettini e lampade ultraviolette presenti nei centri di abbronzatura artificiale.

Le radiazioni ultraviolette sono considerate dei carcinogeni completi dall'Agenzia IARC, braccio operativo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, al pari del fumo di sigarette.

L'analisi dei punti fondamentali della prevenzione primaria dei tumori cutanei è presente nel decalogo per una corretta esposizione solare indicato anche dalle Linee guida italiane del melanoma di Alleanza contro il Cancro, promosse dall'Istituto Superiore di Sanità (2012).

1. Evita le esposizioni eccessive e le conseguenti scottature soprattutto se hai un fototipo 1 o 2.
2. Esponiti gradualmente per consentire alla tua pelle di sviluppare la naturale abbronzatura.
3. Proteggi soprattutto i bambini, quelli al di sotto di un anno non devono essere esposti al sole.
4. Evita di esporti al sole nelle ore centrali della giornata (11.00-15.00 ora legale).



5. Utilizza indumenti quali cappello con visiera, camicia o maglietta e occhiali da sole.
6. Approfitta dell'ombra naturale o di ombrelloni, tettoie, etc.
7. Usa creme solari adeguate al tuo fototipo, con filtri per i raggi UVA e UVB; in caso di allergia o intolleranza al sole consulta il dermatologo.
8. Le creme solari devono essere applicate in dosi adeguate e più volte durante l'esposizione.
9. Alcune sedi sono da proteggere in modo particolare: naso, orecchie, petto, spalle, cuoio capelluto se calvi.
10. Evita l'utilizzo delle lampade abbronzanti, che invecchiano ancor più precocemente la pelle e sono vietate ai minori.

**La campagna di prevenzione promossa dall'IMI si rivolge in modo particolare ai bambini delle scuole primarie e alle loro famiglie: perché è particolarmente importante sensibilizzare e proteggere questa fascia di popolazione?**

Le ragioni che spingono maggiormente ad iniziare la prevenzione primaria nella fascia di età della scuola primaria sono legate a vari fattori.

La prima è di ordine fisiologico: la pelle di un bambino è meno protetta di quella di un adulto e si ustiona al sole più facilmente; la seconda è di carattere epidemiologico: è noto dai dati della letteratura che le ustioni solari, in particolare in età pediatri-

ca e giovanile, rappresentano un fattore di rischio per melanoma e determinano l'insorgenza di lentiggini e nuovi nevi melanocitici. Inoltre prima dei 20 anni si può assorbire fino all'80% della dose cumulativa solare (la quantità di radiazione che un soggetto assorbe in tutta una vita): è pertanto importante limitare questa dose e evitare le cattive abitudini o gli eccessi durante l'esposizione solare.

In generale i programmi sanitari in ambito scolastico sono l'ideale per insegnare comportamenti salutari ai bambini, in quanto questi insegnamenti persistono facilmente anche in età adulta. I programmi educativi nella prevenzione primaria del melanoma hanno maggiore efficacia proprio se vengono effettuati nelle scuole elementari rispetto alle scuole medie e medie superiori, dove i ragazzi sono meno recettivi all'applicazione delle regole educazionali. L'insegnamento di strategie di protezione dal sole e dalle cattive abitudini di esposizione sono relativamente facili da acquisire e da fare proprie come comportamenti quotidiani.

Sapere come prevenire le scottature solari ed essere in grado di attuare comportamenti protettivi al sole può fornire ai bambini un senso di autocontrollo rispetto al loro benessere e un aiuto a mettere in pratica degli accorgimenti che hanno un effetto sia immediato (minori scottature e minore incidenza di eritemi) che tardivo (minore incidenza in età adulta di tumori cutanei). L'educazione dei bambini può inoltre tradursi in un messaggio che può influenzare positivamente anche il comportamento degli adulti nell'ambito familiare. ■ ML

