



**15 maggio - Municipio VII**

**DERMATOLOGIA**

**“UN SOLE PER OGNI ETA’. COME ABBRONZARSI SENZA RISCHIARE”**

*La Giornalista **Barbara Palombelli** intervista la dott.ssa **Desanka Raskovic***

**1 A che età inizia la protezione, ovvero l'uso di creme? Da neonati?**

I bambini non andrebbero esposti al sole diretto, ma protetti con costumi coprenti, con vestitini di lino bianco e il cappellino. Se sono molto piccoli, è sempre meglio limitare l'esposizione al sole estivo tenendoli sotto l'ombrellone. A questo punto solo le poche aree non coperte vanno spalmate con crema solare. Esistono filtri solari specifici per i bambini sotto i tre anni. Si tratta di schermi minerali o fisici riflettenti a base di biossido di titanio e ossido di zinco, privi di profumi e filtri chimici il cui assorbimento potrebbe risultare tossico.

**2 Quali sono le ore in cui il sole sarebbe pericoloso?**

È il consiglio più noto: evitare le ore centrali della giornata in cui i raggi solari sono più forti e verticali, quindi più pericolosi per la pelle. Una buona abbronzatura può essere presa nelle prime ore della mattina e nel pomeriggio, in modo da evitare le scottature tipiche dei primi giorni d'esposizione. Dalle 11:00 alle 16:00 è consigliabile evitare l'esposizione solare perché oltre all'intensità degli ultravioletti sono potenziati gli infrarossi, con il conseguente aumento del calore e la vasodilatazione reattiva dannosa per la pelle.

**3 Il sole in città o in campagna... dobbiamo aver paura? In quali mesi?**

È preferibile evitare un'esposizione solare prolungata nei luoghi a elevata concentrazione di inquinamento atmosferico. I raggi solari potrebbero essere più nocivi a causa del mix di sostanze inquinanti presenti in sospensione nell'aria. Altri fattori di rischio sono rappresentati da alcuni composti chimici come arsenico, catrame, oli minerali e cemento, cui si può essere esposti per motivi lavorativi. I mesi in cui i raggi hanno più incidenza sono luglio e agosto, con il sole a picco, mentre a settembre e ottobre arriva da una traiettoria inclinata e i raggi obliqui sono meno intensi. Anche a maggio il sole è abbastanza forte da provocare degli arrossamenti se la pelle non è adeguatamente protetta. Se consideriamo che il 60% dell'irradiazione la pendiamo di riverbero, la campagna è una valida alternativa alla spiaggia, immersi nel verde e lontano dalle superfici riflettenti.

**4 Si parla molto anche delle contro-indicazioni di certi filtri e/o schermi solari (a me bruciano gli occhi con quasi tutti).**

Fino a poco tempo fa si pensava che questi prodotti non avessero alcuna tossicità. Sono, invece, aumentate le segnalazioni di intolleranze ai filtri solari, di dermatiti e, più recentemente, di assorbimento dei filtri chimici, con effetti collaterali sull'intero organismo. In commercio si trovano molti prodotti che associano filtri chimici di ultima generazione (che assorbono le radiazioni solari prima che arrivino alla pelle) e schermi fisici minerali. Contengono sostanze che fanno da scudo ai raggi solari e li riflettono verso l'esterno. Nelle persone predisposte si possono manifestare comunque forme allergiche o anche solo irritative da contatto. È bene evitare sempre le mucose e utilizzare prodotti specifici per il contorno occhi che limitano bruciori, irritazione e lacrimazione dovuti anche alla sudorazione o all'acqua che trasporta il prodotto nell'occhio.

### **5 Il melanoma si può prevenire? A che età effettuare la prima "mappa" dei nostri nei? Chi la deve conservare? Quali strutture ospedaliere sono più avanzate?**

Si può prevenire evitando alcuni fattori di rischio, come ad esempio le ustioni solari, soprattutto in giovane età e nei soggetti con pelle chiara e con molti nei, ed evitando l'uso di lampade abbronzanti soprattutto nei fenotipi I e II (pelle, occhi, capelli chiari). Il melanoma è il più aggressivo dei tumori della pelle. Tumori anche di piccole dimensioni, infatti, possono avere un decorso molto grave. L'incidenza, che è in progressivo aumento in tutto il mondo negli ultimi decenni, infatti, viene imputata in parte alla crescente, eccessiva esposizione al sole anche se le cause dell'insorgenza del melanoma non sono state ancora identificate

Il melanoma si manifesta sulla cute e quindi è facilmente sospettato anche con un "autoesame della pelle". È raro prima dell'adolescenza, colpisce prevalentemente tra i 30 ed i 60 anni, ma alcune forme non risparmiano neppure i più giovani. Pertanto è fondamentale un primo controllo dei nei, da parte del dermatologo specialista, nei soggetti a pelle chiara e con molti nei già in giovane età. Io raccomando un esame visivo da parte di un dermatologo esperto, reso più accurato dall'uso dell'epiluminescenza. Una speciale tecnica di ingrandimento e illuminazione della pelle che consente di osservare anche gli strati più profondi e presso strutture pubbliche o private in cui si utilizzino strumentazioni e metodiche non invasive, quali la dermatoscopia (semplice e digitale) e la video-microscopia che consentono l'osservazione delle lesioni pigmentate cutanee ad ingrandimenti maggiori (da 10 a 40 volte), insieme all'acquisizione e all'archiviazione delle immagini (che vengono consegnate comunque in copia anche al paziente), consentendo quindi la "mappatura" e il controllo obiettivo nel tempo. Una diagnosi tempestiva è naturalmente molto importante.

### **6 Esiste una forma o un colore dei nei sospetti?**

Possono insorgere su tutto l'ambito cutaneo. E' necessario osservare tutta la superficie cutanea, incluso il cuoio capelluto, la piega tra le dita dei piedi e la pianta dei piedi, le mucose della bocca e dei genitali.

Esiste una regola semplice, conosciuta dai più come regola dell'ABCDE che consente di individuare alcune specifiche caratteristiche dei nei e valutare le loro condizioni. Ognuna delle lettere indica una condizione che dovrebbe allertare la nostra attenzione e spingerci a effettuare, nei casi sospetti, un controllo specialistico.

A - Asimmetria dei nei: se si prova a dividere idealmente con una linea centrale i nei e si nota che le due metà ottenute non hanno una forma simmetrica tra loro, è il caso di farli controllare.

B - Bordi irregolari: se anziché essere regolarmente tondeggianti, i nei cominciano ad avere delle frastagliature, delle irregolarità, potrebbero essere melanomi.

C - Colore: i soggetti con la pelle chiara hanno dei nei meno pigmentati, alcuni di colore roseo. I soggetti con la pelle scura hanno, invece, nei più pigmentati, alcuni di colore scuro. Se i nei da chiari diventano scuri o viceversa, vanno guardati con sospetto.

D - Dimensioni: se le dimensioni sono elevate (in genere, quando hanno un diametro maggiore di 6 millimetri) è il caso di fare ulteriori indagini.

E - Evoluzione progressiva: questa è la caratteristica più importante. I nei che diventano asimmetrici, acquisiscono bordi irregolari, variano di colore o aumentano di dimensioni sono a rischio. Anche un prurito insistente in presenza di un neo può essere un segnale d'allarme.

### **7 È ereditario?**

Le cause dell'insorgenza del melanoma non sono state ancora identificate. Si può parlare di predisposizione genetica e, inoltre, esiste una forma di melanoma detto proprio familiare. I fattori genetici familiari che concorrono allo sviluppo del melanoma sono l'appartenenza al fenotipo I e II, presenza di molti nei soprattutto e atipici, precedente melanoma.

### **8 Se si è figli di genitori lentiginosi e si è state lentiginose da piccole si è più a rischio?**

Per il melanoma cutaneo i fattori di rischio sono conosciuti solo parzialmente. È molto più frequente nei soggetti di ceppo caucasico rispetto alle altre etnie. I tassi di incidenza più elevati si riscontrano nelle aree molto soleggiate e abitate da popolazioni di ceppo nordeuropeo, con la pelle particolarmente chiara. I fattori di rischio, legati strettamente alla persona, sono la presenza in gran quantità di nei soprattutto se di forma e colore variabile, di lentigo solari, pelle chiara, scarsa capacità di abbronzarsi, predisposizione alle scottature, familiarità (5-10% melanoma familiare).

### **9 Come leggere bene le indicazioni dei filtri.**

Importante è controllare sull'etichetta del prodotto antisolare il fattore di protezione SPF (SunProtectionFactor) o IP (Indice di Protezione). Il SPF è riferito soltanto alla capacità del prodotto antisolare di bloccare i raggi UVB, responsabili della comparsa dell'eritema e delle scottature. Non dà, invece, indicazioni sulla capacità del prodotto di bloccare i raggi UVA che sono quelli che causano invecchiamento cellulare, perdita di elasticità, ecc., fino ad arrivare a patologie più serie.

Per avere un buon prodotto antisolare si devono scegliere quindi quelli che contengono sia filtri per gli UVA che per gli UVB, e controllare anche la loro resistenza all'acqua. Attenzione poi alla numerazione del fattore di protezione solare nei prodotti realizzati in Giappone, perché è diversa da quella utilizzata in Europa e negli Stati Uniti. Diffidare da eventuali prodotti che riportano la dicitura "protezione totale" o "schermo totale" perché non esistono sostanze che possano riparare completamente la pelle dai raggi nocivi.

### **10 Quali parti del corpo dobbiamo schermare in inverno e in estate.**

È necessario proteggere anche in inverno e non solo in estate tutte le zone del corpo scoperte e foto esposte incluse orecchie, naso, cuoio capelluto in caso di calvizie, collo e dorso delle mani.

Bisogna proteggersi anche quando il cielo è nuvoloso perché si è comunque esposti alla radiazione solare UV. Infatti, le nuvole non sono in grado di bloccare il passaggio dei raggi ultravioletti. Vento e nuvole, riducendo la sensazione del calore del sole sulla pelle, possono indurre a pensare che non ci sia rischio di scottature.

### **11 È giusto applicare sul corpo l'olio di bergamotto o prodotti autoabbronzanti?**

Durante l'esposizione al sole non bisogna usare prodotti che contengono oli essenziali di agrumi come arancio, limone, mandarino e bergamotto, perché possono essere altamente fotosensibilizzanti. I prodotti autoabbronzanti, che abbronzano la pelle senza esporsi al sole, non proteggono la pelle dalle radiazioni ultraviolette ma possono aiutare a mantenere, con l'ausilio di creme idratanti, la tintarella acquisita e non danneggiano la pelle anche se provocano comunque una ossidazione superficiale.

## **12 È bene preparare la pelle con le lampade?**

Le lampade sono utili a inizio stagione, per preparare la pelle al sole, solo in casi particolari, che sconfinano verso situazioni patologiche, come ad esempio l'orticaria solare o alcune forme di luciti.

## **13 Per la salute della nostra pelle quanto è importante l'alimentazione?**

La dieta mediterranea è senza dubbio la migliore, con molta frutta e verdura come carote, meloni e albicocche, che contengono vitamina A ed evitano la desquamazione, pesce, cereali integrali e olio di oliva. I fichi, inoltre, contengono psoraleni, sostanze che aiutano a prolungare l'abbronzatura e proteggono dai raggi ultravioletti. Nel sedano, nel prezzemolo e negli agrumi si trovano vitamine che favoriscono l'idratazione e hanno effetti antiossidanti contro l'invecchiamento cellulare. È inoltre indispensabile bere molta acqua e in alcuni casi assumere integratori a base di vitamina PP e betacarotene prima di prendere il sole.

## **14 Perché sono in aumento le "allergie da sole"?**

L'allergia al sole o fotosensibilità, è una reazione del sistema immunitario alla luce solare. In soggetti predisposti, sulla pelle esposta al sole, si può manifestare come eruzione cutanea accompagnata da prurito o, talvolta, con la comparsa di orticaria e piccole vesciche. In generale, c'è una evoluzione, una tendenza ad allergizzare maggiore rispetto al passato, le persone sono sempre più esposte a stimoli esterni. Ci sono poi forme di allergia al sole in cui la reazione cutanea è scatenata dall'effetto della luce solare su una sostanza chimica applicata sulla pelle (creme, profumi, pomate antibiotiche) o ingerita con un farmaco (tra i più frequenti antibiotici, antimicotici, antidolorifici e sostanze usate per curare alcuni disturbi psichiatrici).

## **15 Meglio una crema protettiva sotto il trucco o basta un fondotinta schermato?**

Il trucco da solo, soprattutto se con fattori di protezione medio bassa, possono essere adatti per camminare in città quando il sole non è troppo forte. Quando ci si espone al sole in maniera prolungata è necessario mettere sotto al trucco una protezione solare adeguata almeno mezz'ora prima e solo successivamente utilizzare un make up dall'azione protettiva, assicurandosi che non siano scaduti. Non dimenticare di proteggere le labbra e i capelli.