

**Dr. Luca Castellani**  
**Medico-chirurgo specialista in dermatologia**  
**Studi: Balconi di Pescantina (VR), via Brennero 71 b**  
**Pedemonte (VR), via Campostrini 43**  
**Tel: 045-916348**  
[www.castellaniluca.eu](http://www.castellaniluca.eu)

## SCHEDA SALUTE SUI TUMORI DELLA PELLE

I tumori maligni della pelle sono frequenti. Solo in Italia si vedono ogni anno oltre 65000 nuovi malati.

I più comuni tumori maligni della pelle sono i carcinomi e i melanomi.

### I carcinomi

Compaiono quasi esclusivamente dopo i 60 anni e soprattutto nelle aree di pelle esposte al sole: i viso, il collo, il cuoio capelluto, il dorso delle mani.

Le persone più colpite sono quelle con carnagione e occhi chiari, capelli rossi o biondi, che si scottano facilmente al sole, che hanno trascorso molti anni all'aria aperta al sole (per es. agricoltori, pescatori ecc).

Da qualche anno questi tumori si notano anche in soggetti che si espongono eccessivamente ai raggi ultravioletti per motivi estetici (le "lampade").

In conclusione l'ambiente e le abitudini di vita sono importantissimi per la nascita dei carcinomi.

L'esposizione continuativa alla luce solare causa:

- In tutti: un invecchiamento precoce della pelle;
- In un certo numero di persone (predisposte) (circa 4 su 1000): lesioni (pre)tumorali: le cheratosi attiniche;
- Veri e propri carcinomi (basocellulari o spinocellulari)

### Come si presentano i carcinomi ?

I carcinomi si presentano come lesioni rialzate, nodulari che "rosicchiano" la pelle causando una ferita che stenta a guarire.

In particolare i carcinomi spinocellulari possono coprire anche le mucose (cavo orale, lingua, genitali). Dovrete porre molta attenzione, quindi, anche a minimi cambiamenti che avvengono in queste sedi.

## SCHEDA SALUTE PER UN'ADEGUATA PROTEZIONE SOLARE

La nostra pelle, quando viene esposta al sole, reagisce all'azione di alcune radiazioni particolari, i raggi ultravioletti, intensificando il suo colore naturale: è questo il fenomeno dell'**abbronzatura**, tanto gradito alla maggior parte di noi ma che esprime una reazione di difesa della pelle all'aggressione di raggi dannosi. L'abbronzatura è legata alla sintesi della melanina, il cui scopo è quello di proteggere le cellule della cute dall'azione lesiva delle radiazioni ultraviolette che a lungo andare possono causare tumori della pelle.

L'azione dei raggi ultravioletti si traduce in arrossamento più o meno intenso durante i primi giorni di esposizione, talora anche con bruciore, dolore e perfino gonfiore. A lungo andare, però, sono colpite anche le fibre responsabili della tonicità della pelle, causando un precoce invecchiamento cutaneo.

Le radiazioni ultraviolette si dividono in *UVA* e *UVB*. Gli UVA (quelli usati nei solarium) non producono scottature sulla pelle, ma hanno una grande capacità di causare invecchiamento cutaneo; possono inoltre causare (anche se in minor misura degli UVB) tumori cutanei. Gli UVB sono responsabili delle scottature e dell'insorgenza dei tumori della pelle.

Ricordatevi che gli effetti delle radiazioni ultraviolette sono *irreversibili*.

L'energia diffusa dalle radiazioni solari può danneggiare notevolmente la pelle. L'effetto può essere immediato (subito dopo l'esposizione, come una scottatura), oppure più tardivo (il danno si accumula in anni di esposizione, come le lentiggini, i vasi dilatati, le rughe e i tumori cutanei).

Le persone con la pelle chiara sono le più sensibili.

Qualche volta è possibile porre rimedio ai danni del sole, ma ancora meglio è prevenirli evitando l'esposizione. Semplici precauzioni possono ridurre il danno solare, senza interferire con il lavoro o i Vostri passatempi. Eccovi dunque qualche consiglio:

1

Evitare di esporsi al sole dalle 10 alle 15. Poichè alle nostre latitudini i raggi ultravioletti sono presenti in estate più che in inverno, a mezzogiorno più che al mattino e tardo pomeriggio, in montagna più che sulla riva del mare, programmate di conseguenza le Vostre attività all'aperto.

2

Fate attenzione al tipo di superficie su cui ci si espone perchè sabbia, neve, ghiaccio e superfici di cemento riflettono dal 10 al 50% la luce del sole (anche se voi siete all'ombra). Quindi lo *stare all'ombra* non costituisce, di per sè, una misura protettiva sufficiente.

3

Insegnate ai bambini piccoli come proteggersi dal sole perchè i danni cutanei iniziano fin dalla prima esposizione e si accumulano per tutta la vita. Pensate che dal 50 al 70% delle radiazioni ultraviolette si prendono prima dei 18 anni. Un bambino, attualmente, viene sottoposto in un anno a una esposizione ai raggi ultravioletti ben tre volte superiore che un adulto!

Le basi di un futuro eventuale tumore della pelle (anche del melanoma), vengono poste, per la maggior parte, nell'infanzia.

La migliore precauzione contro il danno solare è stare all'ombra e coprirsi con vestiti e cappello. Indossare un copricapo è un modo semplice per ridurre il danno solare della faccia, delle orecchie e della nuca. Anche una maglietta leggera a manica lunga può offrire un'ottima protezione. Quando non si può stare all'ombra o non ci si può coprire, allora devono essere usati dei filtri solari.

Non bisogna confondere uno schermo solare con un'olio o una crema da bagno (o da sole): questi ultimi hanno solo un'azione emolliente e aumentano la penetrazione dei raggi solari sulla pelle. Fatevi perciò consigliare dal Vostro dermatologo il prodotto adatto. Gli schermi solari devono essere applicati con libertà e riapplicati ogni 2 ore se l'esposizione solare continua.

Ricordatevi che:

- il danno solare è cumulativo nel tempo;
- la "tintarella" non è affatto sinonimo di salute o di benessere!

### **E' vero che:**

### **E' falso che:**

L'abbronzatura della pelle è una delle risposte del nostro corpo per evitare i danni da ulteriore esposizione.

Non tutti hanno una melanina efficiente (soprattutto le persone con pelle latte e capelli biondi o rossi). Una buona abbronzatura offre un fattore di protezione pari a quello di una crema solare di grado medio.

Le nuvole sottili lasciano passare anche l'80% della radiazione UV solare. Una giornata con foschia può persino peggiorare il livello di esposizione perchè fa aumentare la radiazione diffusa. In questo caso sotto l'ombrellone ci si ripara solo in parte perchè i raggi UV provengono sia dall'alto che lateralmente.

Scottatura ed eritema non sono prodotti dai raggi infrarossi (che scaldano) ma da quelli UV, che sono abbastanza freddi.

L'acqua è molto trasparente ai raggi UV e offre una protezione minima. Inoltre le radiazioni UV che vi si riflettono possono far aumentare l'esposizione agli occhi.

Le creme si usano per limitare gli effetti indesiderati a breve termine, non per aumentare a piacere il tempo di esposizione.

La pelle abbronzata è sinonimo di buona salute.

L'abbronzatura è una protezione molto valida contro le radiazioni UV.

Non ci si scotta quando il cielo è nuvoloso.

Oggi non sento caldo, quindi non mi scotto.

Non ci si scotta stando in acqua.

Le creme solari proteggono, quindi posso rimanere al sole quanto voglio.

La sola esposizione del viso e delle mani alla luce del sole per 10-20 minuti al giorno è sufficiente a produrre la quantità necessaria di vitamina D. Bisogna esporsi al sole tanto tempo per produrre la quantità necessaria di vitamina D.

Nel corso degli intervalli non c'è recupero, per cui ai fini della comparsa dell'eritema i tempi di esposizione al sole evitano l'insorgenza dell'eritema. Fare degli intervalli durante una giornata di esposizione nell'arco della giornata si sommano.

**In conclusione**, non vi si dice di evitare completamente il sole, e di vivere al buio, ma qualche piccola precauzione ve lo farà godere senza conseguenze pericolose. Non siate fanatici dell'abbronzatura, neanche naturale. Imparate a proteggervi e insegnatelo ai vostri bambini, così che essi possano crescere con una pelle sempre giovane.

### **Il problema del buco dell'ozono**

La *troposfera*, atmosfera freddissima e rarefatta 20-50 Km al di sopra della superficie terrestre, ha un sottile strato di *ozono* che assorbe le radiazioni ultraviolette proteggendo la vita vegetale e animale dagli effetti tossici di queste radiazioni (come l'alterazione del patrimonio genetico e le proteine).

L'*ozono* è un gas formato da tre atomi di ossigeno.

Più vicino alla superficie terrestre l'*ozono* produce effetti diversi, si combina con i gas di scarico delle automobili e delle industrie, fino a dare origine a smog.

Ciò che crea preoccupazione è il fatto che si sta osservando una diminuzione dell'*ozono* dove la sua presenza è benefica e un suo aumento dove invece non lo è.

Varie sostanze emesse dagli *aerosol*, dagli impianti di refrigerazione e da vari processi industriali si diffondono intatte nella troposfera e demoliscono l'*ozono*.

A causa del buco formatosi una maggiore quantità di raggi ultravioletti di tipo B (UVB) filtra sulla superficie terrestre.

Le conseguenze non sono semplici né trascurabili e possono essere riassunte così:

- 1. Effetti sulla pelle:** la radiazione ultravioletta del sole è un importante fattore di secchezza, formazione di rughe, invecchiamento prematuro della pelle, insorgenza di tumori cutanei. E' molto importante invitare le persone a evitare l'esposizione al sole, ad usare il cappello, a indossare indumenti protettivi e a utilizzare filtri solari.
- 2. Effetti sugli occhi:** la cataratta (se ne parlerà più avanti).
- 3. Effetti sul sistema immunitario:** le radiazioni ultraviolette causano una riduzione della risposta immunitaria.
- 4. Altri effetti:** l'*ozono* irrita l'apparato respiratorio e, come il fumo di sigaretta, induce effetti nocivi sulle funzioni polmonari.

### **Le cabine solari (solarium)**

Le cabine solari danno un'abbronzatura artificiale; i danni, però, sono gli stessi causati dal sole, con l'aggravante che le radiazioni sono più concentrate nel tempo.

I raggi ultravioletti usati nei solarium tendono ad abbronzare la pelle senza scottarla, a meno che l'esposizione non sia molto prolungata. Il solarium sembrerebbe quindi essere il mezzo ideale per abbronzarsi, ma i raggi ultravioletti sono in realtà responsabili di rughe, dell'invecchiamento cutaneo, di tumori cutanei.

Le persone che hanno usato i solarium per molti anni presentano notevoli segni di invecchiamento della pelle.

Le radiazioni UVA non sono efficaci su tutte le persone in modo omogeneo: infatti, coloro che si abbronzano facilmente e non hanno tendenza a scottarsi al sole possono avere dei buoni risultati estetici, ma chi ha la pelle più sensibile, soggetta a scottature e lentigini, avrà un risultato estetico poco soddisfacente.

Circa la metà di chi usa i solarium soffre di conseguenze sgradevoli come prurito, pelle secca e arrossamenti.

Coloro che assumono farmaci particolari o utilizzano alcuni tipi di cosmetici (che aumentano gli effetti della luce) possono anche avere delle eruzioni cutanee più serie.

Un uso eccessivo dei solarium si ha quando ci si espone per 30 minuti o più alla settimana per diversi mesi.

Ci sono alcune categorie di persone che dovrebbero evitare l'uso dei solarium: esse sono:

- i bambini e i giovani al di sotto dei 16 anni,
- chi ha difficoltà ad abbronzarsi e chi si scotta facilmente,
- chi soffre di malattie che peggiorano con l'esposizione solare (come la fotodermatite, il lupus eritematoso, la *couperose*, le vene varicose, etc.),
- chi ha fattori di rischio per il melanoma (per esempio chi ha subito forti scottature da

sole nell'infanzia, chi ha casi di melanoma in famiglia, chi ha nevi *polimorfi*, chi ha più di 20 nevi pigmentati col diametro maggiore ai 2mm).

**In conclusione**, anche se sono ancora in corso studi accurati, gli esperti sconsigliano l'uso dei solarium a scopo estetico.

Se proprio non riuscite a farne a meno e volete assolutamente ricorrere alle "lampade", non dovete superare il limite di due cicli di 10 sedute all'anno. Ogni seduta, poi, non dovrebbe durare più del tempo che occorre per arrossare la pelle dopo 8-24 ore dall'esposizione. Ogni seduta, in ogni caso, non deve durare più di mezz'ora. Usate sempre uno slip e appositi occhiali di protezione.

Importanti e serie associazioni dermatologiche hanno stabilito alcune regole per un corretto uso di *lettini* e *lampade*:

**1**

Sottoporsi a una visita medica specialistica prima di decidere di abbronzarsi artificialmente.

**2**

Non esporsi quando si assumono farmaci fototossici o fotosensibilizzanti (alcuni anti-ipertensivi, antidiabetici, tranquillanti, antistaminici).

**3**

Niente lettini abbronzanti a persone con lesioni precancerose o con precedenti tumori cutanei.

**4**

Esiste controindicazione dermatologica anche per chi ha malattie come fotodermatite polimorfa o altre che si aggravano con l'esposizione alla luce (herpes, rosacea, lupus, etc.).

**5**

Non superare le 20 sedute l'anno, da effettuarsi in cicli distanziati nel tempo.

**6**

Fare sempre uso di occhiali schermanti e slip.

**7**

Individui con carnagione chiarissima, capelli rossi o biondi, efelidi e che in genere si abbronzano poco o niente non dovrebbero esporsi a questo genere di trattamento, o perlomeno farlo con molta cautela.

**8**

Niente solarium per i giovanissimi e gli adolescenti.

**9**

Attenzione ai profumi e alle creme che contengono essenze profumate: è accertato che l'olio di bergamotto, d'arancio, di limone, il muschio di quercia interagiscono con i raggi ultravioletti e causano tossicità e sensibilizzazione.

**10**

Ricordate che i raggi ultravioletti possono avere un effetto dannoso cumulativo a lungo termine, e questo non solo sulla pelle.

### **Importanza della protezione degli occhi**

I raggi ultravioletti sono una delle più importanti cause di cataratta e possono anche danneggiare la retina. Si raccomanda, quindi, l'uso di occhiali da sole capaci di filtrare la luce ultravioletta; essi dovranno essere indossati il più possibile quando si sta all'aperto o quando c'è un grande riflesso. Vecchi occhiali da sole con lenti in plastica spesso non filtrano i raggi ultravioletti anche se sono molto scuri. Dovete sempre verificare che le lenti siano certificate come adatte per la schermatura dei raggi ultravioletti. Occhiali particolari, studiati per una protezione globale dell'occhio, dovrebbero sempre essere indossati da coloro che usano "farsi le lampade".