

## **No all'abbronzatura mordi-e-fuggi, così si evita il melanoma**

*Le raccomandazioni IEO per ritornare al sole dopo il lockdown senza aumentare il rischio tumore.*

*Massima allerta per gli under 20 e ripresa urgente dei controlli dermatologici.*

Milano, 20 luglio - "Le scottature da raggi UV sono il maggiore fattore di rischio per il melanoma e avvengono nell'80% dei casi durante infanzia e adolescenza: è fondamentale far capire, soprattutto agli under 20, come esporsi al sole, tenendoli lontani dalle lampade solari". Paola Queirolo, Direttore Oncologia Medica Melanoma, Sarcoma e Tumori Rari dell'Istituto Europeo di Oncologia, fra i massimi esperti internazionali nei tumori cutanei, sottolinea l'importanza di proteggere la propria salute durante la stagione estiva e le vacanze.

"Sappiamo che parlare ai ragazzi di prevenzione oncologica è molto difficile perché si sentono immortali - dichiara Queirolo- Eppure per il melanoma sono proprio loro il nostro target, insieme alle madri che, oltre ad accudire i bambini più piccoli, determinano in gran parte le abitudini quotidiane degli adulti della famiglia. Ma mentre le madri recepiscono i messaggi di educazione alla salute, se ben veicolati, gli adolescenti spesso li rifiutano. Un esempio sono le lampade solari: sono già vietate in molti Paesi e presto lo saranno anche in Italia perché il danno che creano alla pelle aumenta del 70% il rischio di tumore, e il loro ruolo di agenti cancerogeni è equiparabile al fumo di sigaretta. Eppure nella nostra Emilia Romagna il 20% dei giovani ancora ne fa uso".

Allora come si può stare al sole, quest'anno ancor più desiderato dopo mesi di lock-down?

"Il sole ci fa bene, ma è assolutamente da evitare l'abbronzatura mordi-e-fuggi, quella che si ottiene esponendosi, senza alcuna protezione e nessuna gradualità, nelle ore centrali della giornata (da noi dalle 11.00 alle 15.00) - spiega l'esperta - Così facendo la scottatura è quasi assicurata perché la pelle non è preparata e subisce uno shock. In quell'intervallo la cosa migliore è mettersi all'ombra. Se non è davvero possibile, occorre proteggersi con cappello con visiera, occhiali, maglietta. Le creme protettive sono utili, ma non devono mai diventare un alibi per un'esposizione eccessiva. Queste raccomandazioni valgono sia per il mare che per la montagna, dove i raggi UV possono essere ancora più potenti, soprattutto in alta quota, con il riflesso della neve."

Insieme ai comportamenti preventivi, IEO raccomanda la diagnosi precoce.

"Il melanoma diagnosticato in fase precoce guarisce in percentuali che sfiorano anche il 100%, con il solo atto chirurgico, spesso ambulatoriale. - conclude Queirolo- La malattia in fase avanzata rimane invece complessa, anche se sempre più trattabile con metodiche d'avanguardia, come immunoterapia e target-therapy. La diagnosi precoce è molto semplice: basta osservare qualsiasi

lesione cutanea sul nostro corpo, che sia nuova o che abbia cambiato o forma o colore. La fine della stagione estiva, quando ci si copre man mano di più, è un'ottima occasione. Se si nota qualcosa di sospetto, occorre recarsi subito dal dermatologo. Gli studi medici specialistici all'interno e all'esterno degli ospedali sono luoghi sicuri e altamente protetti. Anche chi durante il lockdown ha rimandato la visita dermatologica per una lesione sospetta, o lo screening di controllo dei nei, dovrebbe subito fissare l'appuntamento, in piena serenità".