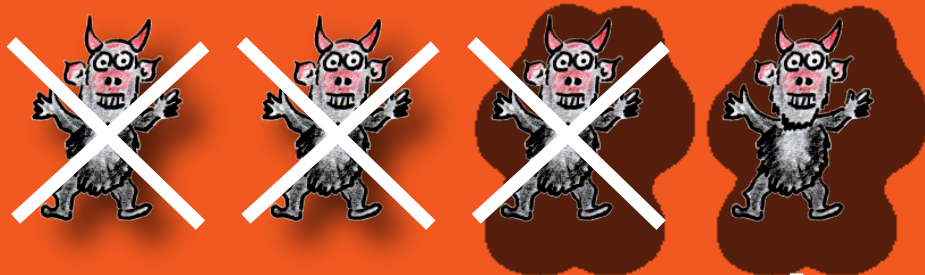


# Giornata Nazionale del **Melanoma**



...non trascuriamolo,  
non è un gioco!

Negli ultimi anni, per merito di ripetute campagne d'informazione e per una migliorata coscienza sanitaria, il grande pubblico è stato sensibilizzato verso il problema del melanoma cutaneo.

Dagli anni '60 ad oggi, in tutto il mondo, è stato registrato un incremento notevole della frequenza del melanoma.

I casi di completa guarigione, tuttavia, sono notevolmente aumentati grazie ad una diagnosi più tempestiva, per mezzo di una informazione più mirata alla popolazione e di un affinamento delle tecniche diagnostiche.

Il rischio di sviluppare un melanoma è legato a fattori genetici ed ambientali.

L'azione carcinogenetica cutanea delle radiazioni solari è ormai ben documentata, soprattutto nelle popolazioni particolarmente predisposte, che presentano in gran parte capelli rossi, occhi azzurri, efelidi, carnagione chiara con scarsa capacità ad abbronzarsi e suscettibilità spiccata alle "scottature" solari (fototipi 1 e 2).

Il rischio di melanoma è poi particolarmente elevato se l'esposizione eccessiva al sole avviene in età giovanile: una prevenzione primaria corretta deve soprattutto evitare le "scottature" solari infantili.

L'aspetto più importante della prevenzione del melanoma è legato in sostanza ad alcuni comportamenti individuali: dal controllo periodico dei nevi all'uso "intelligente" dei raggi solari, con la riduzione degli effetti dannosi possibili e la valorizzazione di quelli benefici.



## Che cosa è il melanoma?

Il melanoma è un tumore maligno aggressivo che origina dai melanociti della cute e delle mucose, cellule responsabili della produzione del pigmento melanina. Il melanoma può insorgere in tutti i distretti corporei in cui sono normalmente presenti i melanociti, quindi ovviamente la cute, ma anche le mucose, le meningi e l'occhio. Appare come una "macchia" spesso asimmetrica, con bordi irregolari, di colorito variabile, generalmente molto scuro o nero, poco uniforme, di grandezza diversa e tendente all'accrescimento.

## E' vero che il melanoma è in costante aumento ?

Il tasso di frequenza è in netto aumento in tutto il mondo e si calcola che il melanoma cutaneo è oggi il tumore in più rapido aumento nella razza bianca. In Italia il tasso di incidenza media è di circa 15 casi su 100.000 abitanti.



## Che relazione c'è tra i nevi e il melanoma?

Sulla pelle di ogni persona sono rilevabili numerose "chiazze o punti più scuri" costituiti dalle cellule melanocitarie: tali macchie vengono chiamate nevi o nei. I nevi sono formazioni benigne, si presentano come macchie rotondeggianti, simmetriche, con bordi regolari, di colorito variabile dal marrone chiaro al marrone scuro. L'importanza dei nevi è riconducibile al loro rapporto con il melanoma; infatti alcuni nevi possono simularlo. Il melanoma ha origine dalla trasformazione di un nevo esistente o più spesso può insorgere come "nuovo nevo".

## Come me ne accorgo?

A prima vista il melanoma può essere confuso con un semplice nevo; per tale motivo è stato studiato uno schema elementare che può aiutarci a capire quando una lesione diventa sospetta ed occorre farla valutare dall'occhio esperto del dermatologo. Tale schema è indicato (mnemonicamente) dalle prime quattro lettere dell'alfabeto:

**A - asimmetria:** quando un nevo tende ad accrescersi in maniera asimmetrica, per cui una metà non è più sovrapponibile all'altra;

**B - bordi:** quando i bordi si fanno irregolari, a carta geografica, mal delimitati;

**C - colore:** quando si nota una rapida variazione del colore originale con comparsa di tonalità diverse, più o in meno intense;

**D - dimensioni:** quando il nevo si accresce rapidamente superando i 6-8 mm.

### Asimmetria

simmetrico



asimmetrico



### Bordi

regolari



irregolari



### Colore

uniforme



colore in + o in -



### Dimensioni

< 5mm



> 6 - 8mm



E' importante quindi imparare a conoscere e controllare anche da soli i propri nevi attraverso un autoesame periodico della pelle.

## Questi sono segnali di allarme importanti?

Questi segnali di allarme sono molto importanti, poichè il modo migliore per curare il melanoma é diagnosticarlo presto. Questo tumore, infatti, si sviluppa attraverso diverse fasi e, per qualche tempo dopo la comparsa (anche alcuni mesi), rimane localizzato negli strati più superficiali della pelle. In questo stadio il melanoma è assolutamente e completamente curabile con un rapido intervento chirurgico di asportazione, ed il rischio di disseminazione è praticamente nullo. Un cenno a parte meritano i nevi dei bambini che si modificano facilmente poiché si “assestano” e crescono in rapporto allo sviluppo; non ci si deve quindi allarmare se in un bambino vediamo un nevo cambiare dimensioni. I nevi dei bambini vanno comunque tenuti sotto osservazione perché, anche se assai raramente, il melanoma può interessare bambini al di sotto dei 12 anni.

## Quali sono i fattori di rischio?

Ognuno di noi può sviluppare il melanoma, ma ci sono condizioni che vengono considerate capaci di aumentare il rischio:

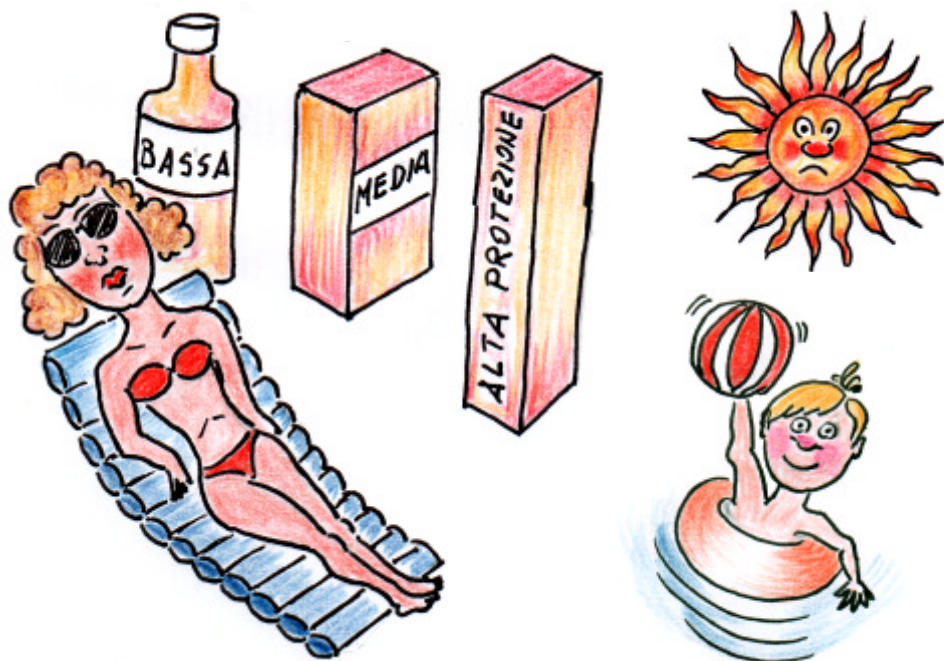
- soggetti con pelle chiara, capelli biondi o rossi e occhi chiari;
- esposizione intensa ed intermittente al sole, soprattutto in età infantile (bagni di sole);
- la presenza di molti nevi (+ di 50), di forma, dimensioni e colori molto diversi;
- chi ha avuto un familiare colpito da melanoma.

## Le precauzioni - protezione solare innanzi tutto

Sotto il sole bisogna sempre proteggersi, sia che si abbia una carnagione chiara sia che la carnagione sia scura o la pelle già abbronzata. Particolare riguardo nella protezione dal sole occorre avere per i bambini, che si scottano con molta facilità.

La scelta del protettivo solare deve essere fatta in base al proprio fototipo, il momento della giornata in cui ci si espone al sole, la zona (mare, montagna, tropici). Il "solare" andrà scelto in base al fattore di protezione. Il protettivo deve essere applicato almeno mezz'ora prima di esporsi al sole per consentire ai principi attivi di passare attraverso lo strato superficiale della pelle. L'applicazione sarà rinnovata nel corso della giornata: infatti la sudorazione, lo sfregamento con i teli da mare, i bagni e le docce frequenti riducono la capacità protettiva dei "solari".

E' necessario ricordare che la fotoprotezione si può attuare anche con indumenti (maglietta, camicia, pareo, cappello con visiera, occhiali scuri) e che sono da evitare le esposizioni al sole nelle ore centrali della giornata.



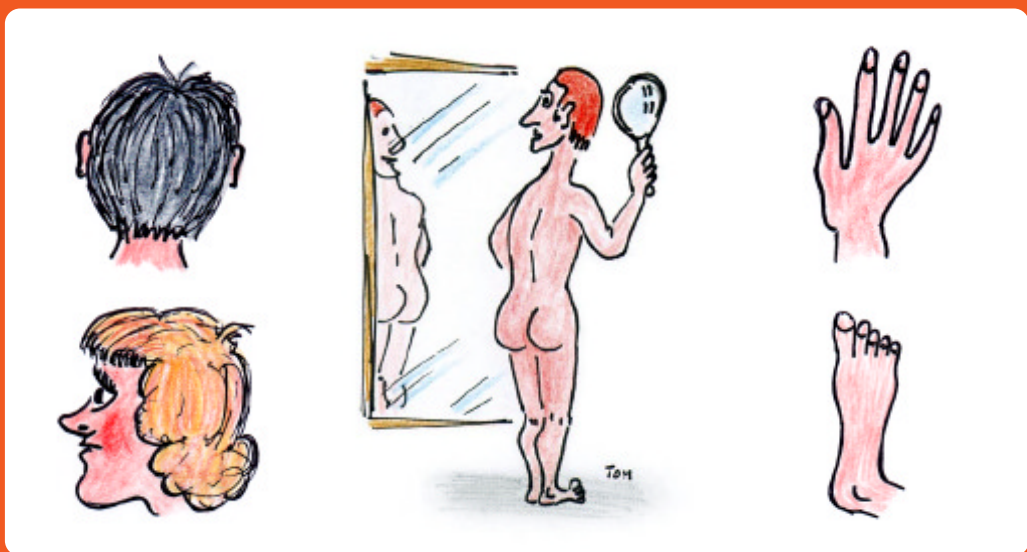
## Autoesame

La pelle è l'organo che ci riveste e ci protegge, è facilmente controllabile e quindi il suo autoesame è uno dei momenti fondamentali della prevenzione del melanoma.

Ognuno di noi, 3-4 volte all'anno, dovrebbe procedere ad una osservazione accurata della propria pelle per rilevare eventuali variazioni dei nevi o la comparsa di nuove lesioni.

### Qualche consiglio su come effettuare l'autoesame:

- spogliarsi completamente per poter osservare tutta la superficie cutanea;
- non tralasciare il cuoio capelluto e comunque le zone ricoperte da peli;

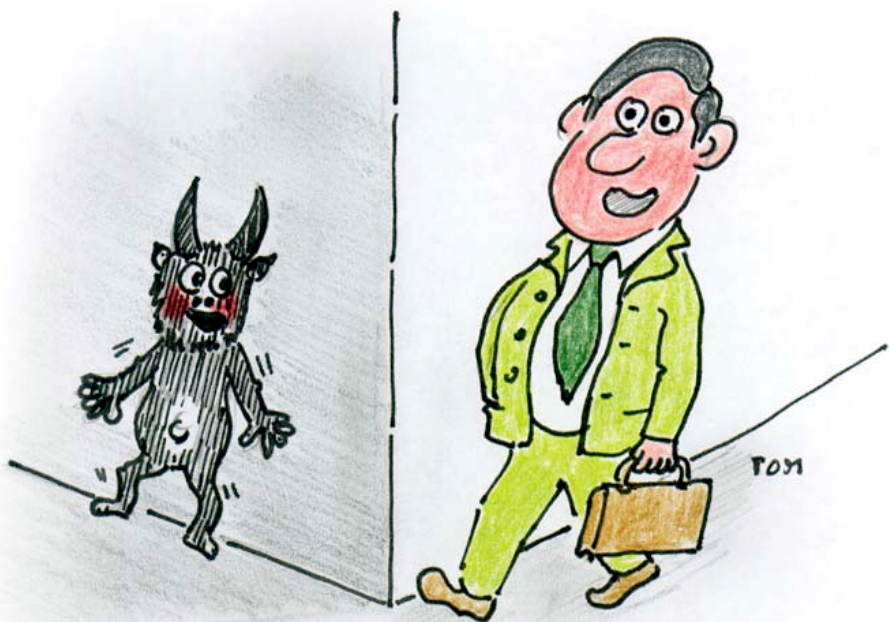


- attenzione alle pieghe interdigitali ed alla pianta dei piedi;
- molta attenzione alle unghie ed alla zona genitale;
- servirsi di due specchi per osservare le zone non visibili direttamente.

## Visite dermatologiche periodiche

I medici dermatologi sono in condizione di identificare precocemente lesioni sospette, avvalendosi della dermatoscopia che nell'ultimo decennio ha permesso di modificare l'approccio diagnostico e, conseguentemente, di programmare tempestivamente la terapia pertinente.

Il controllo dermatologico è consigliato ogni 12 mesi nell'adulto, mentre non è obbligatorio nei bambini al disotto dei 12 anni.



RICORDATI CHE IL MELANOMA  
È SEMPRE IN AGGUATO.....

## Come evolve il melanoma

Il melanoma è un tumore che nasce sulla pelle e che può accrescersi sia in superficie che in profondità. Le cellule che lo compongono possono "staccarsi" da tale zona e, attraverso la circolazione linfatica, raggiungere i linfonodi, oppure attraverso la circolazione del sangue raggiungere qualsiasi organo, accrescendosi a formare una nuova massa tumorale (metastasi). Il rischio che il melanoma possa diffondersi e dare metastasi è tanto maggiore quanto più alto è il suo spessore. Lo spessore sopra il quale il rischio comincia ad aumentare è quello pari ad 1 mm. Il melanoma è perciò sicuramente guaribile solo se viene asportato chirurgicamente nella sua fase iniziale, quando è ancora confinato negli strati più superficiali della pelle.



# Giornata Nazionale del Melanoma, 21 giugno 2009

Campagna di informazione sul melanoma a cura di:

Dott.ssa <b>Ada Amantea</b>	Roma
Dott. <b>Fabio Arcangeli</b>	Cesena
Dott. <b>Antonio Cristaudo</b>	Roma
Dott. <b>Francesco Cusano</b>	Benevento
Dott.ssa <b>Ornella De Pità</b>	Roma
Dott. <b>Massimo Donini</b>	Venezia
Dott. <b>Stefano La Greca</b>	Catania
Dott. <b>Carlo Mazzatenta</b>	Lucca
Dott. <b>Patrizio Mulas</b>	Cagliari
Dott. <b>Maurizio Norat</b>	Aosta
Dott. <b>Gian Marco Tomassini</b>	Perugia
Dott. <b>Giancarlo Valenti</b>	Catanzaro

testi a cura di A.D.O.I.

illustrazioni - Prof. Mario Tomassini

grafica - Arch. Carlo Crescimbeni

agenzia di comunicazione - Kolorado Perugia



**ADDOI**

associazione dermatologi ospedalieri italiani

Sede legale ADOI  
Via Parsano, 6/b  
80067 Sorrento (NA)

[www.adoi.it](http://www.adoi.it)

Campagna di prevenzione  
con il supporto di:

**tivigest**  
HOTELS & RESORTS