

SALUTE**Con l'arrivo delle belle giornate, bisogna stare attenti anche alla pelle e ai suoi "difetti".****MONITORAGGIO**

Una visita dal dermatologo è importante, per monitorare continuamente i nei. Specie se sono più di 50.

ATTENTI AI NEI IRREGOLARI E "COLORATI"

Servizio di **Francesca Solari**

Milano - Aprile

L'arrivo delle belle giornate è un ottimo pretesto per rivolgere un pensiero alla salute della propria pelle, soffermandosi sui rischi connessi all'esposizione al sole e, in particolare, sul controllo dei nei. Mettere in pratica qualche semplice regola e sottoporsi a una visita dal dermatologo richiede uno sforzo minimo, ma può rivelarsi molto importante per avere la situazione sotto controllo e proteggersi dal rischio di melanomi.

Abbiamo affrontato l'argomento con la dottoressa Laura Romana Motta, specialista in Dermatologia e Venereologia presso il Centro Medico Santagostino di Milano. «I principali fattori di rischio connessi con il melanoma sono quattro», esor-

«Una visita di controllo è sempre importante, anche se non bisogna mai generalizzare. Attenti anche alla frequenza in famiglia di melanomi»

disce. «Il primo è legato al colore della pelle, degli occhi e dei capelli. I soggetti più delicati sono quelli appartenenti al cosiddetto fototipo I: persone con capelli rossi e pelle molto chiara, che producono una melanina scarsa e inefficace, detta feomelanina, e al sole si scottano puntualmente. Un secondo importante fattore è quello rappresentato dal numero di nei presenti sul corpo. E più a rischio chi ne hanno più di cinquanta. Fondamentale è poi la familiarità per il melanoma: la frequenza del melanoma è maggiore in familiari di primo grado, madre, padre e fratelli. Infine, sono de-

terminanti le eventuali ustioni solari subite in età pediatrica. Un motivo per cui è sempre importantissimo ricordare alle mamme di prestare la massima attenzione ai bambini al sole».

Osservare la forma e le irregolarità

Fatta questa premessa, è possibile parlare di "nei pericolosi"? «Sì, ma senza scivolare nelle generalizzazioni, perché», spiega la specialista, «soltanto la metà dei melanomi ha origine da nei preesistenti. Comunque vanno sempre valutati singolarmente dal dermatologo».

È indubbio che vi siano alcuni dettagli cui fare caso: eventuali asimmetrie del neo, irregolarità dei bordi; e ancora, dimensione e colore, in particolar modo la presenza di più colori e di sfumature che esulano dal marrone, come il bluastro o il nero. «Fortunatamente - rassicura la dottoressa Motta - si tratta quasi sempre di cosiddetti "falsi positivi". Qui entra in gioco la valutazione dell'ultimo fattore, l'evoluzione». Farlo è semplice, rapido e del tutto indolore.

«La visita dal dermatologo - prosegue la specialista - prevede un accurato esame clinico. Successivamente i nei vengono

I consigli della dermatologa Laura Romana Motta

esaminati con un esame chiamato dermatoscopia». Si tratta di una tecnica non invasiva che prevede l'utilizzo di un microscopio ottico a luce polarizzata che permette al medico di osservare la cute in profondità.

Possono essere rimossi facilmente

La dermatoscopia è un esame di primo livello al quale tutti dovrebbero sottoporsi, con una cadenza stabilita dal dermatologo dopo la prima visita. Un esame di secondo livello consigliato a chi ha, per esempio, 4, 5 o 6 nei che meritano un monitoraggio più stretto è la videodermatoscopia: «Si effettua con il videodermatoscopio - spiega la dottoressa - un dermatoscopio collegato a un computer. In questo modo le immagini vengono salvate su un supporto digitale, potendo

essere confrontate di visita in visita rendendo possibile notare minimi cambiamenti».

Quando il dermatologo, valutato un neo, stabilisce di rimuoverlo, si procede all'intervento chirurgico, che è molto rapido e che si effettua (salvo rare eccezioni) in anestesia locale. «La rimozione prevede un taglio a forma di asola grande circa il doppio del neo», chiarisce la specialista. «Una volta rimosso, il chirurgo procede alla sutura, avendo cura di ridurre al minimo le tracce specie se l'intervento è stato effettuato in una zona visibile, per esempio il viso».

Il neo rimosso viene a questo punto sottoposto a un esame istologico, che è sempre importante conservare con cura per tenere traccia della natura della lesione e averlo quindi a disposizione del dermatologo nelle visite che seguiranno. 

L'ALIMENTAZIONE E LE CREME SONO DEGLI UTILI ALLEATI

Non lasciarti bruciare dal sole

Durante l'estate è sempre importante appellarsi prima di tutto al buon senso se si ha a cuore la salute della propria pelle. «È bene anzitutto prestare particolare cura all'alimentazione - spiega la dermatologa, dottoressa Laura Romana Motta - privilegiando frutta e verdura di stagione colorata e cruda. E variarne il colore per essere certi di assumere la più ampia gamma possibile di vitamine e antiossidanti».

«L'esposizione al sole - prosegue la specialista - deve essere ragionevole». Una persona appartenente al fototipo 1 non potrà dunque pensare di restare in spiaggia dalle 9 alle 5 senza scottarsi. «Va sempre ricordato - mette in guardia la dermatologa - che i filtri della maggior parte delle creme solari assicurano una protezione della durata massima di due ore. Quindi l'applicazione va rinnovata rispettando questo intervallo. Comunque la crema va riapplicata dopo il bagno. Per i bambini sono consigliabili prodotti di consistenza pastosa, che creano meno problemi di sensibilizzazione rispetto ad altre formulazioni e che rendono alle mamme immediatamente "visibile" la necessità di una nuova applicazione. Per le persone con pelle e/o occhi chiari, può essere infine consigliabile l'assunzione di integratori alimentari a base di antiossidanti», conclude la dottoressa Motta.

