



Un toccasana A patto però che non si esageri

Il sole è un vero antistress naturale
 Stimola e regola il rilascio di alcuni
 ormoni alleati del benessere. Esporsi
 in modo continuativo e prolungato
 tuttavia può avere effetti cancerogeni

Abbronzatura

Dopo mesi di clausura, finalmente possiamo goderci le belle giornate estive, magari prendendo il sole al parco, in piscina o, per i più fortunati, in riva al mare.

L'esposizione ai raggi solari è un toccasana per molti aspetti, ma non bisogna esagerare, pena un rischio maggiore di sviluppare tumori cutanei e non solo.

Quali sono i principali effetti benefici che derivano dall'esposizione solare?

«Il sole è un antistress naturale. Stimola e regola infatti il rilascio di alcuni ormoni alleati del benessere, come la serotonina, l'ormone del buonumore, le endorfine, sostanze implicate nei meccanismi del piacere e dell'appaga-

mento, nonché la melatonina, induttore del sonno. Quest'ultima raggiunge alti livelli nelle ore notturne e la sua produzione si attiva quando la luce diurna viene meno. Immagazzinando una buona dose di sole durante il giorno, a fine giornata i livelli di melatonina si alzeranno — spiega Emanuela Passoni, dirigente medico presso l'Unità di dermatologia dell'Irccs **Policlinico di Milano** —. L'esposizione alla luce solare è fondamentale anche perché stimola la produzione di vitamina D, necessaria all'assorbimento del calcio a livello intestinale e quindi valida alleata nella prevenzione dell'osteoporosi. Ancora ha effetti positivi su molte malattie cutanee (come dermatite atopica e psoriasi) e persino sull'apparato cardiovascolare, in quanto la pelle fotoesposta rilascia ossido nitrico che riduce la pressione arteriosa».

Perché può far male?

«L'esposizione continuativa e protratta ai raggi solari ha effetti cancerogeni, favorendo l'accumulo di mutazioni nelle cellule dell'epidermide e quindi lo sviluppo di tumori cutanei. Il più frequente è il carcinoma basocellulare, seguito dal carcinoma squamocellulare, che può essere più aggressivo e, nei casi più avanzati, quando non trattato subito, può dare metastasi. L'esposizione intensa ed intermittente, specie in giovane età, è invece implicata soprattutto nello sviluppo del tumore cutaneo più pericoloso, il melanoma. L'esposizione prolungata ai raggi ultravioletti è inoltre la principale responsabile dell'invecchiamento precoce della pelle, favorendo la formazione di rughe e macchie cutanee».

Come si riconoscono i tumori cutanei?

«Le *cheratosi attiniche* sono considerate i più importanti precursori del carcinoma squa-

mocellulare della cute, anche se, secondo studi recenti, sarebbero piuttosto la prima manifestazione locale di tale tumore. Si presentano soprattutto sulle aree cutanee fotoesposte, come piccole chiazze asintomatiche, con dimensioni variabili (in media intorno ai 5 millimetri), di colorito rossastro o, più raramente, bruno. Di solito la superficie risulta rugosa, con piccole crosticine. Il carcinoma basocellulare si può manifestare con piccole erosioni superficiali, di colore variabile dal rosa al marrone che appaiono soprattutto sul tronco, oppure con lesioni nodulari rilevate e palpabili, più comuni su testa e collo, che nel tempo tendono a sanguinare e a ulcerarsi. Per quanto riguarda il melanoma, più spesso insorge come un neo, con caratteristiche diverse rispetto a tutti gli altri nevi presenti, il cosiddetto "brutto anatroccolo", e più raramente su un neo preesistente. Le modifiche che possono essere in-

Data: 23.07.2020 Pag.: 8,9
Size: 1380 cm2 AVE: € 310500.00
Tiratura:
Diffusione:
Lettori:



dividuate seguendo la regola dell' "ABCDE", ovvero il neo sospetto presenta Asimmetria di forma, Bordi frastagliati, Colore variegato, Dimensioni sopra i 5 mm in aumento e tende a Evolversi, mostrando in un tempo piuttosto breve cambiamenti di aspetto e dimensioni».

Antonella Sparvoli



Emanuela Passoni
Dirigente medico
Unità
di dermatologia;
Fondazione
Cà Granda-
IRCCS Policlinico,
Milano



L'esperto risponde
alle domande
dei lettori sulle
malattie della
pelle all'indirizzo
forumcorriere.
corriere.it/
dermatologia



Ricerca Raggi ultravioletti e Covid-19

Cresce l'interesse nei confronti dei raggi ultravioletti C (UVC), che diversamente da UVA e UVB, non raggiungono la Terra perché trattenuti dalla fascia di ozono. Secondo alcuni studi potrebbero essere sfruttati per inattivare batteri e virus, come Sars-Cov-2, che fluttuano nell'aria o sono presenti su superfici o indumenti. Ma occorre cautela perché si tratta di raggi molto energetici con potere cancerogeno.

A.S.

Precauzioni

Creme protettive ed evitare le ore più calde

«Per proteggersi dagli effetti nocivi dei raggi solari occorre buon senso. Questo significa evitare bagni di sole le prime volte che ci si espone, non esporsi nelle ore in cui il sole è allo zenit e ricorrere alle creme antisolari, scegliendo inizialmente prodotti con alti filtri di protezione sia per i raggi UVA sia UVB. I prodotti solari vanno usati in modo corretto, applicando il giusto quantitativo più volte nella giornata. Altrettanto importante è fare regolari controlli dermatologici in modo tale da individuare subito eventuali lesioni tumorali sospette, a maggior ragione se si ha un fototipo chiaro: una carnagione chiara, povera di melanina, è molto più delicata di una carnagione scura che, grazie a un maggior contenuto di melanina riesce a sopportare meglio i raggi ultravioletti» segnala Passoni.

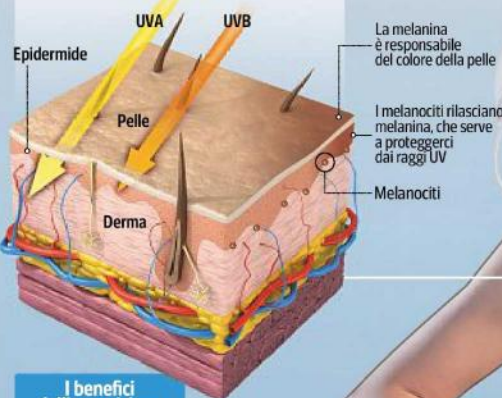
A.S.

Data: 23.07.2020 Pag.: 8,9
 Size: 1380 cm2 AVE: € 310500.00
 Tiratura:
 Diffusione:
 Lettori:



Il sole è essenziale per la vita e offre diversi benefici. Ma un'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti (UV) può avere anche effetti dannosi

La nostra pelle si difende dal sole attraverso l'abbronzatura. L'esposizione alla luce solare stimola la produzione di **melanina** da parte dei melanociti



I benefici dell'esposizione solare

È un **anti-stress naturale**, stimola il rilascio di serotonina, ormone del buonumore

Le cellule della pelle rilasciano endorfine, ormoni della felicità e dell'appagamento

Stimola la produzione di **vitamina D**, essenziale per la salute delle ossa

Concilia il sonno, stimolando la secrezione di melatonina

Giova a molte **malattie cutanee** come la psoriasi, le dermatiti, ecc

Migliora la **salute cardiovascolare**, favorendo la produzione di ossido nitrico che riduce la pressione sanguigna

Aiuta il sistema immunitario a **tenere lontane le infezioni**

I rischi dell'esposizione solare

L'esposizione acuta senza protezioni può causare **scottature ed eritema solare**

Induce il **fotoinvecchiamento cutaneo**, con rughe profonde e diffuse, e perdita di elasticità della pelle

A lungo termine può favorire lo sviluppo di **macchie cutanee**

La fotoposposizione cronica e cumulativa favorisce lo sviluppo dei **tumori cutanei** più comuni (carcinomi basocellulari e squamocellulari)

L'esposizione discontinua e intensa favorisce lo sviluppo del **melanoma**, il tumore cutaneo più aggressivo e pericoloso

Il sole può essere **nocivo anche per gli occhi**, a breve (fotocheratite e fotocongiuntivite) e lungo termine (cataratta)

I campanelli di allarme dei tumori cutanei

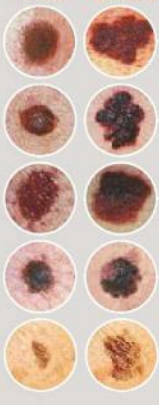
Comparsa di cheratosi attiniche

- Sono lesioni cutanee che nell'1% dei casi **possono evolvere nel carcinoma spinocellulare invasivo**
- Si presentano come **piccole macchie o rilievi cutanei generalmente di colorito rossastro**, ricoperti da squame o croste. Le squame sono secche e ruvide, e spesso sono rilevabili più al tatto che alla vista



Cambiamento di un neo nel suo aspetto o comparsa di uno nuovo con caratteristiche ABCDE

BENIGNO MELANOMA



- A come Asimmetria nella forma.**
Un neo benigno è generalmente circolare o tondeggiante, un melanoma è più irregolare
- B come Bordi irregolari e indistinti**
- C come Colore variabile.**
Il neo si presenta con sfumature diverse al suo interno
- D come Dimensioni.**
Sono da guardare con sospetto nei con diametro superiore ai 5-6 mm
- E come Evoluzione** del neo che, in un tempo piuttosto breve, tende a crescere, ad allargarsi

La prevenzione e i consigli



Non esporsi tra le 11 e le 15 (12-16 ora legale), ore in cui il sole è allo zenit e i raggi ultravioletti sono più intensi



Ricorrere a **creme solari protettive**. Scegliere il fattore di protezione anti UVB e UVA in base al proprio fototipo. Applicare 15 minuti prima di esporsi e ripetere l'applicazione almeno ogni 2 ore



Proteggere gli occhi con **occhiali da sole** ed eventualmente con indumenti quando l'intensità dei raggi solari è elevata



Può essere utile assumere **integratori di nicotinamide (vitamina B)**, che sembrerebbero avere un effetto protettivo nei confronti delle cheratosi attiniche



Nei mesi estivi può giovare anche l'assunzione, tramite la dieta o specifici integratori, di **sostanze antiossidanti**, come beta-carotene e licopene per contrastare i radicali liberi prodotti in seguito all'esposizione solare