



Melanoma, tre le mosse per prevenirlo. L'esperto: «La crema solare non basta»•

Descrizione

(Adnkronos) «Con l'arrivo della bella stagione e delle prime esposizioni al sole, torna centrale la prevenzione del melanoma e degli altri tumori della pelle. Tuttavia, difendersi dai raggi ultravioletti non significa solo applicare la crema solare, ma adottare una vera e propria strategia in tre mosse». A dirlo all'Adnkronos Salute è Giovanni Pellacani, presidente di Sidemast, Società italiana di dermatologia e malattie sessualmente trasmesse.

«La prima regola è coprirsi» raccomanda Pellacani -. Indossare abiti leggeri ma protettivi come pantaloni lunghi, camicie a maniche lunghe, di qualsiasi colore purché leggeri e freschi, cappelli a falda larga e occhiali da sole aiuta a ridurre in modo significativo l'esposizione ai raggi Uv. Vale anche in città: meno pelle esposta significa meno danni nel tempo»•.

«La seconda mossa» spiega «è usare la crema solare, ma nel modo corretto. Va applicata sulle zone più esposte, come viso, dorso delle mani e décolleté anche quando si è vestiti, in città, e ovviamente quando si è al mare per proteggere non solo dal rischio di tumori cutanei, ma anche dall'invecchiamento precoce della pelle»•.

Infine, è fondamentale limitare il tempo trascorso al sole. La crema, infatti, non è uno scudo totale avverte il presidente dei dermatologi italiani -. Soprattutto in condizioni di forte irraggiamento ad esempio al mare o in barca l'esposizione va ridotta e adattata al proprio fototipo: chi ha la pelle chiara dovrebbe esporsi solo nelle prime ore del mattino e nel tardo pomeriggio, mentre chi ha la pelle più scura può tollerare qualcosa di più, ma senza mai restare sotto il sole per otto ore consecutive, anche con la crema». Questa strategia, secondo Pellacani è essenziale perché il più importante fattore di rischio per i tumori cutanei, melanoma compreso, è stato identificato nell'esposizione ai raggi UV sia in rapporto alle dosi assorbite sia al tipo di esposizione»•.

Nel 2024 (fonte [i numeri del cancro 2025](#) di Aiom e Airtum) sono state stimate circa 12.941 nuove diagnosi di melanoma della cute (7.069 uomini, 5.872 donne), la sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi [è](#) 88% negli uomini e 91% nelle donne. [Il melanoma](#) [mette in guardia Pellacani](#) [colpisce uomini e donne in modo simile e, aspetto particolarmente preoccupante, interessa sempre più spesso anche i giovani: sotto i 40 anni è tra i tumori più frequenti, il terzo per gli uomini e il quarto per le donne. Proprio perché è visibile sulla pelle, la diagnosi precoce può fare la differenza. Per questo, accanto alla prevenzione primaria \[cioè la protezione dal sole\]\(#\) \[è fondamentale la prevenzione secondaria, con controlli periodici dal dermatologo\]\(#\).](#)

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 30, 2026

Autore

redazione

default watermark