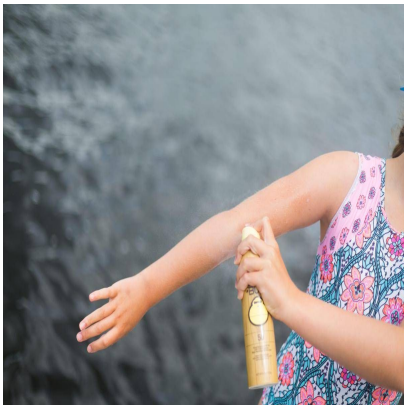


Melanoma, tre le mosse per prevenirlo. Lâ??esperto: â??La crema solare non bastaâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Con lâ??arrivo della bella stagione e delle prime esposizioni al sole, torna centrale la prevenzione del melanoma e degli altri tumori della pelle. Tuttavia, â??difendersi dai raggi ultravioletti non significa solo applicare la crema solare, ma adottare una vera e propria strategia in tre mosseâ?•. A dirlo allâ??Adnkronos Salute Ã¨ Giovanni Pellacani, presidente di Sidemast â?? SocietÃ italiana di dermatologia e malattie sessualmente trasmesse.

â??La prima regola Ã¨ coprirsi â?? raccomanda Pellacani -. Indossare abiti leggeri ma protettivi â?? come pantaloni lunghi, camicie a maniche lunghe, di qualsiasi colore purchÃ© leggeri e fresci, cappelli a falda larga e occhiali da sole â?? aiuta a ridurre in modo significativo lâ??esposizione ai raggi Uv. Vale anche in cittÃ : meno pelle esposta significa meno danni nel tempoâ?•.

â??La seconda mossa â?? spiega â?? Ã¨ usare la crema solare, ma nel modo corretto. Va applicata sulle zone piÃ¹ esposte, come viso, dorso delle mani e dÃ©colletÃ© anche quando si Ã¨ vestiti, in cittÃ , e ovviamente quando si Ã¨ al mare per proteggere non solo dal rischio di tumori cutanei, ma anche dallâ??invecchiamento precoce della pelleâ?•.

Infine, Ã¨ â??fondamentale limitare il tempo trascorso al sole. La crema, infatti, non Ã¨ uno scudo totale â?? avverte il presidente dei dermatologi italiani -. Soprattutto in condizioni di forte irraggiamento â?? ad esempio al mare o in barca â?? lâ??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 piÃ¹ scura puÃ² tollerare qualcosa in piÃ¹, ma senza mai restare sotto il sole per otto ore consecutive, anche con la cremaâ?•. Questa strategia, secondo Pellacani â??Ã¨ essenziale perchÃ© il piÃ¹ importante fattore di rischio per i tumori cutanei, melanoma compreso, Ã¨ stato identificato nellâ??esposizione ai raggi UV sia in rapporto alle dosi assorbite sia al tipo di esposizioneâ?•.

Nel 2024 (fonte â??I numeri del cancro 2025â?? 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 Ã¨ 88% negli uomini e 91% nelle donne. â??Il melanoma â?? mette in guardia Pellacani â?? colpisce uomini e donne in modo simile e, aspetto particolarmente preoccupante, interessa sempre piÃ¹ spesso anche i giovani: sotto i 40 anni Ã¨ tra i tumori piÃ¹ frequenti, il terzo per gli uomini e il quarto per le donne. Proprio perchÃ© Ã¨ visibile sulla pelle, la diagnosi precoce puÃ² fare la differenza. Per questo, accanto alla prevenzione primaria â?? cioÃ¨ la protezione dal sole â?? Ã¨ fondamentale la prevenzione secondaria, con controlli periodici dal dermatologoâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

default watermark

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Aprile 30, 2026
Autore
redazione