

*Prof. Giorgio Retanda: “Le creme antisolari non possono fare miracoli. Non esistono solari in grado di garantire una protezione totale, ma la loro costante e sapiente applicazione, insieme a una prudente esposizione, possono ridurre i danni causati dal sole e rallentare l'insorgenza del tumore della pelle”*



Sassari, 29 luglio 2019 - “E il sole che ci fa bene, alla pelle, agli occhi, alle ossa, e non ci fa pensare”, così un ritornello di una recente canzone di successo dei Thegiornalisti ci ricorda quasi come il sole sia un ‘alleato’ del corpo umano. È importante tener presente, però, che il sole va preso nei modi e nelle dosi giuste e che bisogna adottare una corretta modalità di esposizione, che non deve essere eccessiva così da evitare colpi di sole, malessere generale o altre patologie come i melanomi e i tumori della pelle.

In questi giorni di vacanza per alcuni l'abbronzatura diventa un ‘must’, per molti una moda. Altri la considerano un segno di buona salute fisica, mentale e sociale.

“Se preso in modo corretto e con una adeguata protezione - afferma Giorgio Retanda direttore della Dermatologia del ‘Santissima Annunziata’ dell'Aou di Sassari - il sole è un grande alleato del nostro equilibrio psico-fisico. I raggi solari, infatti, agiscono come un antidepressivo e attivano nel nostro organismo una sensazione di benessere”.



Prof. Giorgio Retanda

Ecco, allora, che lo specialista più che di pericolo del sole preferisce parlare di pericolo da esposizione solare eccessiva. “Esporsi troppo al sole - riprende - può danneggiare il Dna delle cellule della pelle e innescare la trasformazione tumorale”.

L'esposizione eccessiva ai raggi UVA e UVB è il principale fattore di rischio del foto-invecchiamento precoce e causa dei tumori epiteliali, in particolare del melanoma cutaneo. Il melanoma colpisce soprattutto intorno ai 35-50 anni, ma se l'età media alla diagnosi si è abbassata, l'incidenza è in crescita ed è addirittura raddoppiata negli ultimi 10 anni.

“La diagnosi di melanoma in un adulto di oggi - prosegue Giorgio Retanda - è, più spesso, la conseguenza dell'esposizione scorretta che si è tenuta da giovani. Le scottature solari gravi durante l'infanzia e l'adolescenza triplicano il rischio di melanoma in età adulta”.

Per lo specialista è importante la diagnosi precoce del melanoma che può essere fatta dal medico e dallo stesso soggetto, attraverso un periodico auto-esame della pelle per verificare l'eventuale cambiamento di un neo presente o di recente formazione. Attenzione poi ai tatuaggi, da non fare in aree pigmentate della pelle, perché ostacolano il monitoraggio dei nei. E, infine, attenzione alle lampade solari, perché è dimostrato che il loro utilizzo, sotto i 35 anni di età, aumenterebbe in maniera significativa il rischio di melanoma.

Ecco, allora, cosa consiglia il dermatologo. È importante osservare pochi e semplici comportamenti, così da evitare l'insorgenza del melanoma. Come prima cosa non esporsi al sole nelle ore più calde della giornata (dalle 12 alle 15). Quando ci si espone al sole è necessario proteggere la pelle con creme schermanti, con fattore di protezione adeguato al proprio fototipo quindi ripetere l'applicazione ogni 2-3 ore e dopo il bagno in mare. Nei primi giorni di esposizione si consigliano creme con massima protezione (50+) e a farlo devono essere tutti, anche i soggetti con carnagione scura. Esporsi in maniera graduale. Massima attenzione per i bambini che devono utilizzare sempre la massima fotoprotezione, indossare indumenti chiari, larghi, cappello e occhiali da sole contro i raggi UV e stare sempre all'ombra.

“Le creme antisolari - conclude Giorgio Retanda - non possono fare miracoli. Non esistono solari in grado di garantire una protezione totale, ma la loro costante e sapiente applicazione, insieme a una prudente esposizione, possono ridurre i danni causati dal sole e rallentare l'insorgenza del tumore della pelle”.