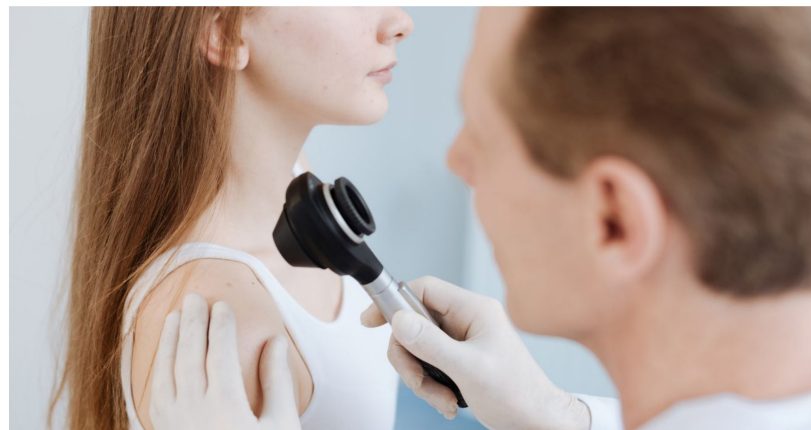


■ Evitare scottature, sottoporsi a visite dermatologiche periodiche e abituarsi a tenere autonomamente sotto controllo i nei. Queste sono solo alcune delle buone pratiche racchiuse nel decalogo "d'oro" del dottor Franco Castelli, responsabile dell'unità operativa di dermatologia dell'ospedale Koelliker, per prevenire il formarsi di un melanoma cutaneo. Secondo studi recenti, in Italia è il terzo tumore più frequente. Nel 2023 sono state stimate oltre 12mila nuove diagnosi, per questo motivo ogni anno il mondo celebra il Melanoma Day, una giornata dedicata alla sensibilizzazione e alla prevenzione del melanoma. Momenti come il Melanoma Day dell'ospedale Koelliker, in programma per sabato 4 maggio, aiutano a diffondere informazioni cruciali sul cancro della pelle e incoraggiare le persone a prendere misure attive per proteggere la propria salute. In altre parole, questa giornata non è solo un'occasione per aumentare la consapevolezza sui rischi del melanoma, ma anche per educare sulle misure preventive e l'importanza del controllo regolare. «Il melanoma è uno dei tipi più pericolosi di cancro della pelle, poiché può diffondersi rapidamente se non diagnosticato e trattato precocemente» spiegano gli esperti. I fattori di rischio per lo sviluppo del melanoma includono l'esposizione ai raggi UV, la predisposizione genetica, la pelle chiara e le gravi scottature solari durante l'infanzia. Tuttavia, è importante sottolineare che il melanoma può colpire chiunque, indipendentemente dal fototipo di pelle o dal sesso. L'elemento chiave nella lotta contro il melanoma è la prevenzione. Veniamo dunque alle 10 "regole



## MELANOMA DAY

# Ecco le 10 regole d'oro per la salute della pelle

del dottor Castelli in campo di prevenzione. Al primo posto si consiglia di evitare scottature solari in età giovanile e adolescenziale, dal momento che i maggiori danni dei raggi UV si determinano nei primi 20-25 anni di vita. Si consiglia poi di iniziare a controllare i nei dai 12 anni in avanti. Nei bambini e adolescenti il melanoma è rarissimo, «ma si possono già trovare nei potenzialmente pericolosi in questa età» spiega Castelli e raccomanda di fare visite dermatologiche periodiche una volta l'anno, dai 18-20 anni in avanti. «Evitare lettini e lampade UV artificiali e abituarsi all'auto osserva-

zione dei nei», considerando che il melanoma nel 30% dei casi insorge su un nevo preesistente e il 70% dei melanomi insorge ex novo. «Occorre inoltre ricordare che spesso, ma non sempre, i nei sospetti seguono la regola dell'ABCDE (Asimmetria della lesione, Bordi frastagliati a carta geografica, Colore policromo, spesso nero, blu, rosso etc, Dimensioni oltre i 5-6 mm di diametro ed Evoluzione, vale a dire lesioni che raddoppiano o triplicano il loro diametro in un anno)». I fattori di rischio maggiori sono: familiarità, aver avuto un melanoma, scottature solari in età giovanile, elevato numero di nei,

fototipo chiaro, uso di lampade UV e terapia con farmaci immunosoppressori. La cosiddetta mappatura dei nei è utile soprattutto nei pazienti con più di 40 nei. «L'esame clinico e dermatoscopico in epiluminescenza riveste il ruolo più importante» ricorda l'esperto. Infine, appare fondamentale nell'autoesame dei nei. «Occorre ricordare di controllare anche le mucose e soprattutto i nei di recente insorgenza o in rapido accrescimento». La diagnosi precoce del melanoma è fondamentale per il successo del trattamento, per questo è di vitale importanza sottoporsi a controlli cutanei periodici.

**IL KOELLIKER**  
Un'eccezione  
della sanità  
con 200 medici  
e tecnici



■ L'Ospedale Koelliker è una struttura polispecialistica accreditata con il Servizio sanitario nazionale e convenzionata con i principali enti di assistenza privata. Un'equipe medica di eccellenza e una strumentazione altamente tecnologica rendono questa importante realtà sanitaria un punto di riferimento per il territorio. Fiore all'occhiello dell'ospedale sono i Centri specializzati che, grazie a un approccio multidisciplinare, permettono un percorso di diagnosi e cura completo, che coinvolge tutte le équipe mediche. L'attività dell'ospedale che ha sede in corso Galileo Ferraris 247/255 è affidata a oltre 200 tra medici e personale sanitario, attivi su 27 Specialità Cliniche e in grado di garantire ogni anno oltre 100mila prestazioni di Diagnostica per immagini, quasi 80mila visite specialistiche e un'attività chirurgica supportata dalle più innovative strumentazioni.

### L'ESPERTO RISPONDE/1

## CHI SOFFRE DI PSORIASI PUÒ PRENDERE IL SOLE?

■ Dottore, soffro di psoriasi, come mi devo comportare al sole?

«Sappiamo che l'elioterapia, ovvero l'esposizione solare, è di norma vantaggiosa, ma bisogna considerare alcune limitazioni» avverte il dottor Franco Castelli, responsabile dell'unità di dermatologia dell'ospedale Koelliker. «Forme di eruzione estesa con eritema sono irritabili e possono subire peggioramenti significativi: per cui i pazienti che assumono farmaci fotosensibilizzanti (alcuni anti-ipertensivi, antibiotici, antinfiammatori) possono danneggiare gravemente la propria cute al sole. Non tutte le persone affette da psoriasi quindi hanno benefici dall'esposizione solare. È importante capire che con alcune semplici regole ci si può esporre al sole in modo sano e con pochi rischi. Il miglior sistema protettivo per la nostra pelle è il buon senso: l'abbronzatura non è un obbligo, ma spesso una moda dannosa.



**Franco Castelli, responsabile dell'Unità di dermatologia dell'ospedale Koelliker**

### L'ESPERTO RISPONDE/2

## «ABBRONZARSI SI PUÒ MA CON BUON SENSO»

■ Se vogliamo esporci al sole, quali sono gli strumenti che abbiamo per proteggerci?

«L'esposizione al sole non è nociva se fatta con buon senso» spiega ancora il dottor Castelli. «Abbiamo diversi strumenti che possiamo utilizzare per proteggerci e goderci il sole e le giornate estive - prosegue -. Indossare tessuti che proteggano dagli Ultravioletti. Negli ultimi anni sono entrati nel mercato i tessuti UV-proof, a protezione Ultravioletta che, a seconda del tipo di fibra, della compattezza della trama e del colore, danno una protezione contro gli UV espressa in numeri (il massimo è 50). La protezione data dai jeans e dalle calze oltre i 40 denari è ottima. È opportuno indossare magliette UV proof e portare cappelli a tesa larga (almeno 7,5 cm) che proteggano il viso, la nuca e il collo. Gli occhi vanno protetti con lenti di buona qualità: non basta che siano scure, in quanto la bassa qualità può provocare ugualmente danni oculari. Evitare, se possibile, le ore centrali della giornata. Utilizzare filtri solari di buona qualità, meglio se acquistati in farmacia. È meglio scegliere creme ed emulsioni a discipito di spray solari, che proteggono in modo disomogeneo. L'efficacia della protezione ha una durata di due ore, va riapplicata durante tutta la giornata». Gli Ultravioletti filtrano anche attraverso le nuvole, «pertanto i filtri solari vanno usati anche con cielo nuvoloso. Dopo il bagno il filtro va riapplicato e protegge dagli UVB e dagli UVA. Assumere integratori specifici di sostanze antiradicali».

### LE INFORMAZIONI UTILI

## Mail, telefono oppure online Ecco come prenotare le visite

■ Per le prenotazioni con SSN, contattare il Cup Regionale al numero verde gratuito 800.000.500.

Presso l'Ospedale Koelliker si possono prenotare in SSN esami di laboratorio (prelievi@ospedalekoelliker.it), onde d'urto (onde-urto@osp-koelliker.it) e prestazioni di fisioterapia (fisioterapia@ospedalekoelliker.it) via email o contattando il numero 011- 61.84.511.

Per le prenotazioni private o con assicurazione è possibile scrivere direttamente all'indirizzo e mail prenotazioni.private@ospedalekoelliker.it oppure telefonare al Centralino: 011.6184.111 - Lunedì-Venerdì: 8.00-19.00. Sabato: 9.00-12.00. Scaricando l'APP Portale Paziente Koelliker permette di prenotare visite ed esami, archiviare fatture e creare il dossier sanitario con tutti i referti.

LA POSTA

**NEL PROSSIMO NUMERO**  
Nel prossimo Speciale Salute si parlerà di terapia del dolore. Per le vostre domande ai medici del Koelliker, scrivete a [torinocronaca@ospedalekoelliker.it](mailto:torinocronaca@ospedalekoelliker.it)