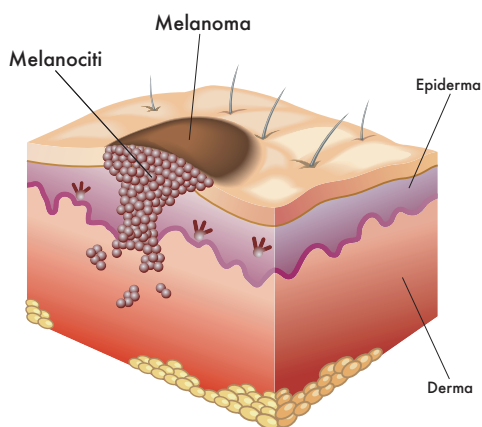




I HAVE A DREAM

Ognuno di noi ha un sogno: il mio è quello di vedere sconfitto il Melanoma.



Parlare di tumori è sempre un argomento poco piacevole e la morte non è certo un argomento Pop, come canta Luca Carboni all'inizio della sua "Tutti vogliono una grande festa". Di tutti i tumori, però, il Melanoma è quello più facile da sconfiggere, perché non può nascondersi ai nostri occhi.

passi avanti dell'oncologia

Se i tumori si vedessero a occhio nudo, pochi di noi se li porterebbero in giro, anzi, fortunatamente oggi le persone si curano molto di più e molto prima, anticipando malattie ben più gravi semplicemente regolando l'alimentazione, utilizzando integratori e probiotici, facendo più attività fisica.

Abbiamo protocollato la pressione arteriosa, adeguandola all'età, i livelli di colesterolo, la glicemia, la coagulazione, controlliamo i marker di diversi tumori e di insufficienza epatica, renale, ecc...

A fronte di tutti questi esami oggi l'oncologia è una scienza quasi certa e le campagne preventive sensibilizzano i cittadini a una maggiore vigilanza.

Ma il melanoma? I nevi (o nei volgarmente detti?) che sono sotto ai nostri occhi ogni giorno?

Che sono visti e rivisti da medici, fisioterapisti, estetiste, massaggiatori, atleti, istruttori di nuoto, fotografi e quant'altro?

Quanti occhi passano sulla pelle guardando e non vedendo?

Nelle scuole si insegnano le manovre di Pronto Soccorso, di evacuazione in caso di terremoto, e altre utilissime informazioni che potrebbero salvare vite umane, ma non ci si preoccupa di salvare la pelle? La nostra pelle e quella degli altri!

di Roberto Cavagna

I melanoma

Per chi non lo sapesse, il melanoma è il tumore pigmentato della pelle più temuto, perché alcune varianti (per fortuna non tutte) sono particolarmente aggressive se non trattate, per cui quanto prima si interviene, tanto più alta è la percentuale di successo e di guarigione completa.

Ho visto, nel corso della mia carriera, diversi pazienti guarire per sempre da melanomi asportati in tempo, quanto altri soccombere per diagnosi troppo tardive. È per questo che da allora mi prodigo con ogni mezzo per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'autocontrollo e sul check-up dei nevi cutanei (<https://www.eurosalus.com/abbronzatura/un-selfie-ti-allunga-la-vita-se-fatto-sui-tuoi-nei>)

Prevenzione dermatologica

Basterebbe ricordare l'**A.B.C.D.E.F. del melanoma** e guardare la pelle come si guarda un libro o un cielo stellato, con amore, anziché con indifferenza. Queste prime lettere dell'alfabeto servono a memorizzare i parametri di rischio che distinguono i nevi benigni dal Melanoma.

Selfie e autoprevenzione

Nell'epoca dei selfie, poi, nulla di più facile e utile, che farsi la foto dei nevi sospetti e confrontarla con le precedenti. Basta seguire alcune semplici procedure:

1. Numerare i nevi sospetti con un pennarello o una biro.
2. Eseguire una panoramica per mostrare la loro localizzazione (dorso, addome, torace, braccia, gambe).
3. Eseguire una "macro" il più possibile ravvicinata di ogni nevo con a fianco un righello o una striscia millimetrata di riferimento.
4. Fate controlli ad 1 mese, 3 mesi, 6 mesi.

Se le caratteristiche rimangono invariate, rifate le foto ogni anno; in caso contrario servirà una valutazione col dermatoscopio, un apparecchio ottico che, come la maschera del sub, permette di vedere i vari strati del nevo in trasparenza. Le foto scattate da voi, infatti, sono come le riprese aeree del mare e delle isole. Le foto fatte dal dermatologo col dermatoscopio sono come le foto fatte dai subacquei sotto il livello del mare: scivere da effetti di rifrazione e riflessione, svelano fondali insospettati.

L'impegno collettivo

Per grandi battaglie servono eserciti numerosi, e poiché il melanoma non ha limiti geografici (dalla pelle alla retina, dal cuoio capelluto alle unghie), ognuno di noi, ognuno di voi è chiamato alle armi. Chiunque vedrà nei prossimi giorni un centimetro di pelle su cui poltrisce un nevo avrà l'obbligo morale di chiedersi se davvero è benigno e, nel caso,

segnalarlo alla persona. Solo così il Melanoma uscirà allo scoperto, proprio perché "scoperto" dall'occhio vigile di chi, anche solo per un momento, si è preoccupato della sua pelle o di quella di un altro essere umano, magari salvandogli la vita semplicemente avvisandolo di farsi controllare.

Allora, e solo allora, vedrò realizzato il mio sogno, e quello di milioni di persone, malati inconsapevoli di omertà. **Perché guardare e non vedere, in questo caso è una colpa.**

Aiutatemi quindi a sconfiggere il melanoma, una vittoria premiante per tutti! Per approfondire: DERMATOLOGIA PRATICA –per operatori dell'estetica e del benessere (www.beautybooks.it)

PARAMETRI DI RISCHIO Quanti di voi conoscono **le caratteristiche di un nevo sospetto?** Sono certo pochissimi.

A = ASIMMETRIA Se un nevo è asimmetrico, cioè non è tondo (con due assi di simmetria speculari) nè ovale (un solo asse di simmetria) è da tenere in osservazione.

B = BORDI I nevi benigni hanno bordi regolari, netti, come una goccia di cioccolato su un foglio bianco; quelli sospetti hanno bordi irregolari, sfrangiati, sfumati come alonati, a spruzzo.

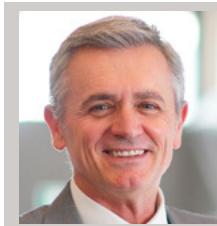
C = COLORE La presenza di colori o tonalità diverse all'interno dello stesso nevo deve insospettire.

D = DIAMETRO Se maggiore di 5 mm (la gomma di una matita), va controllato periodicamente.

E = EVOLUZIONE I nevi benigni crescono lentamente: 1-2 millimetri all'anno. Se la crescita è più rapida non è un buon segnale.

F = FAMILIARITÀ Casi di melanoma o tumori della pelle nei familiari devono allertare a controlli maggiori.

La presenza di due o più segnali di sospetto tra quelli indicati devono condurre il paziente a farsi visitare da un dermatologo per eseguire le opportune indagini diagnostiche (esame dermatoscopico e mappatura digitale della lesione sospetta).



L'AUTORE

Il dottor Roberto Cavagna, Medico Chirurgo Specialista in Dermatologia e Venereologia. Direttore scientifico di Spa Emotions. Docente e autore del libro "Dermatologia Pratica".