12 agosto 2021

Consigli per una corretta fotoesposizione

L'incidenza dei tumori cutanei è in rapido aumento. Il melanoma in Italia costituisce il secondo tumore più frequente nei maschi under50 anni e il terzo più frequente nelle femmine under 50. In Italia sono più di 1200 nuovi casi di melanoma all'anno (2019). Il carcinoma squamocellulare cutaneo (SCC) rappresenta il 20-25% dei tumori cutanei. Nel 2018 sono stati diagnosticati in Italia circa 19000 nuovi casi di SCC. Il carcinoma basocellulare (BCC) è la neoplasia maligna più frequente e rappresenta il 15% di tutte le neoplasie. L'incidenza in Italia è di circa 100 casi ogni 100.000 abitanti (circa 60.000 casi l'anno).
Le eccessiva esposizione ai raggi dannosi del sole (radiazioni ultraviolette UV), può causare ustioni solari, tumori maligni della cute, precoce invecchiamento della pelle e malattie oculari. In particolare, la sovraesposizione ai raggi UV durante l'infanzia e l'adolescenza è un fattore importante nel determinare il futuro rischio di melanoma. Poiché la maggior parte dei tumori della cute può essere prevenuta riducendo l'esposizione ai raggi UV, un corretto uso di schermi solari e indumenti protettivi è di fondamentale importanza.

Le dieci principali raccomandazioni

1. I soggetti con cute chiara (fototipo I e II) sono quelli che devono evitare con maggiore attenzione l'esposizione eccessiva ai raggi UV.
2. Limitare il tempo al sole, soprattutto tra le 10:00 e le 14:00 ,i raggi del sole sono più intensi. L'indice ultravioletto (UV) indica l'intensità dei raggi solari. Più alto è l'indice UV maggiore è la possibilità del danno cutaneo causato dal sole. L'indice UV va da 0 (minimo rischio) a 11+ (rischio altissimo). L'indice UV si può consultare quotidianamente nei siti dedicati alle previsioni metereologiche.
3. La pelle di un bambino è sensibile e può scottarsi facilmente. La ricerca ha dimostrato che l'esposizione al sole durante l'infanzia aumenti l'incidenza del melanoma in età adulta. I danni solari sono cumulativi e perciò i bambini dovrebbero essere protetti dall'esposizione ai raggi UV sin dalla nascita. Si raccomanda che i bambini sotto i 12 mesi siano tenuti lontani dalla luce solare diretta se l'indice UV è superiore a 2, e comunque tenuti all'ombra e protetti con

indumenti coprenti se esposti per più tempo all'aperto anche a bassa radiazione UV. Consultare un operatore sanitario prima di applicare la protezione solare ai bambini di età inferiore ai 6 mesi.

4. Le protezioni solari possono contenere filtri, sia fisici che chimici, ambedue sicuri. Devono essere ad ampio spettro, UVA e UVB, con un fattore di protezione minimo 30+ (SPF). Con indice UV 3-5 o superiore, usare protezioni solari con fattore SPF 50+. Leggere l'etichetta per assicurarsi di utilizzare correttamente la protezione solare.
5. L'efficacia delle protezioni solari dipende dalla quantità del prodotto che si applica sulla cute e dalla frequenza delle applicazioni. Il prodotto protettivo in crema, emulsione o spray va applicato prima di esporsi al sole e almeno 20 minuti prima dell'attività in acqua, per assicurare la resistenza del prodotto e l'efficacia della protezione. Va applicato su tutte le aree esposte e riapplicato periodicamente poiché sudorazione, attività sportiva e contatto con l'acqua ne causano la rimozione.
6. Le protezioni solari in crema, emulsione o spray, durano mediamente 6-12 mesi dall'apertura, se conservate in maniera corretta. Se tenute al caldo o sotto il sole la loro durata può essere minore.
7. La protezione solare va applicata con cura e più volte al giorno su labbra e orecchie
8. Stare all'ombra impedisce l'incidenza diretta dei raggi UV sulla cute ma non quella riflessa. Sabbia, acqua e neve riflettono i raggi UV con una percentuale che va dal 20% all'80%, quindi la protezione solare va applicata periodicamente anche in tale frangente. È importante sapere che i raggi UV attraversano i vetri, la fotoprotezione va adottata anche durante i viaggi in auto.
9. La barriera fisica creata dagli indumenti è efficace a filtrare i raggi UV anche se varia a seconda del colore e del tipo di fibra (colori chiari o indumenti bagnati sono meno efficaci). È per questo che in presenza di alto indice UV, si consiglia di indossare indumenti, come magliette a maniche lunghe, pantaloni, occhiali da sole e cappelli a tesa larga. Esistono, inoltre, indumenti tecnici dotati di filtro UV elevato, particolarmente consigliati a chi si espone per lungo tempo anche per ragioni lavorative.
10. Le radiazioni UV artificiali (lampade abbronzanti) sono considerate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, carcinogeni completi in quanto inducono la formazione dei tumori maligni della pelle. L'abbronzatura artificiale (lettini o docce UV) aumenta del 20% il rischio di melanoma e se il primo utilizzo è under 35 anni, il rischio è del 59%. Il loro uso per abbronzarsi va assolutamente evitato.

Da ricordare sempre:

- Un autoesame completo della pelle per controllare numero, forma e dimensione dei propri nevi, andrebbe effettuato almeno una volta l'anno.
- Va contattato il proprio medico di fiducia in presenza di aumento di dimensione, cambiamento di forma o colore, in presenza di sanguinamento, di prurito, sensibilità, dolore o comparsa di un alone attorno ad un neo preesistente. Altresì va contattato il medico per la comparsa sulla pelle di un nuovo neo e per ogni altra lesione sospetta anche di colorito chiaro.
- Il medico di fiducia può consigliare una mappatura dei nei che ha lo scopo di diagnosticare il melanoma nelle sue fasi più precoci, individuando nuovi nei o il cambiamento di quelli già esistenti.

Riferimenti:

- Linee Guida Melanoma AIOM 2020
- Linee Guida Tumori Cutanei non melanoma Carcinoma Squamocellulare cutaneo AIOM 2019
- Linee Guida Tumori Cutanei non melanoma Carcinoma Basocellulare cutaneo AIOM 2019
- Agenzia Internazionale per la ricercar sul cancro (IARC) dell'OMS 2009
- International Melanoma Working Group (IMWG)
- Canadian Cancer Society. *Canadian Cancer Statistics 2014: special topic: skin cancers*. 2014. http://www.cancer .ca/~/media/cancer.ca/CW/cancerinformation/cancer101 /Canadiancancerstatistics/Canadian-Cancer-Statistics -2014-EN.pdf. Accessed December 12, 2018.
- Heidi Li et al. Sunscreen Application, Safety, and Sun Protection: The evidence. Journal of Cutaneous Medicine and Surgey 1-13; 2019. DOI: 10.1177/1203475419856611

Medico convenzionato ASL Frosinone
Resp.le Branca Dermatologia
Dott. Alessandro Greco