

ATTENZIONE AL LATO OSCURO DEL SOLE



Il mister **MASSIMILIANO ALLEGRI** a lezione di prevenzione
insieme al dott. **PAOLO ASCIERTO**
(*presidente della Fondazione Melanoma*)



fondazione *melanoma*
ONLUS



Ciao a tutti! Sono Massimiliano Allegri e, anche se molti di voi mi conosceranno, voglio fare lo stesso le presentazioni. In passato sono stato un giocatore professionista di calcio e ho disputato oltre 100 partite in serie A. Adesso di mestiere faccio l'allenatore. Insomma ho passato tutta la mia vita sui campi da gioco. Lo sport mi ha insegnato tante cose ma una mi è rimasta particolarmente impressa: se vuoi vincere una sfida come prima cosa devi conoscere bene il tuo avversario.

Oggi voglio imparare qualcosa di nuovo e per questo chiederò consigli e informazioni agli amici della Fondazione Melanoma e al suo presidente il dottor Paolo Ascierto. C'è infatti una partita molto importante che tutti noi dobbiamo vincere: quella per la prevenzione del cancro.

ALLEGRI



ASCIERTO

Ciao Max hai proprio ragione! Le gare la domenica non si possono affrontare senza un'adeguata preparazione. Allo stesso modo per evitare i tumori non si può improvvisare e bisogna, tutti i giorni, seguire alcune semplici regole che forse conosci già: non fumare, seguire una dieta sana ed equilibrata, non bere troppi alcolici e combattere la sedentarietà.

Per mia fortuna odio le sigarette, sto molto attento a quello che mangio e bevo e cerco sempre di fare un po' di moto. Ho insegnato queste regole di salute anche ai miei figli.



ALLEGRI

Bravo Mister! Però attenzione, c'è anche un altro fattore di rischio molto spesso sottovalutato: il sole. I suoi raggi possono provocare il melanoma, un grave e pericoloso cancro della pelle. Ogni anno colpisce oltre 13mila italiani e rappresenta quasi il 10% di tutti i tumori giovanili maschili. Origina dai melanociti, le cellule responsabili della colorazione della nostra pelle, che si trovano nello strato più profondo dell'epidermide. Adesso vediamo insieme cosa si può fare contro questa malattia.



ASCIERTO

UNA QUESTIONE DI LETTERE

È necessario innanzitutto stare molto attenti ai nei, vanno controllati periodicamente. Chi ne ha una cinquantina dovrebbe sottoporsi regolarmente a visite da un medico specialista (dermatologo). Tuttavia sarebbe bene che ognuno di noi si sottoponesse ad una visita di controllo almeno una volta l'anno. È facile infatti non fare caso a questi piccoli segni sulla pelle, che andrebbero invece sempre osservati con attenzione per capire come si modificano. Un neo non si trasforma per forza in un tumore. Ma è sempre meglio giocare d'anticipo e non farsi prendere in contropiede dal cancro. Se impariamo a riconoscere i campanelli d'allarme del nostro organismo possiamo intervenire il prima possibile ed evitare guai ben peggiori.

La mappatura dei nei è la prima norma da seguire contro il melanoma. Per riconoscere i più pericolosi c'è la regola dell'ABCDE. Attenzione quindi alle seguenti caratteristiche di ogni neo:

- A** asimmetrie, quando, diviso idealmente con una linea centrale, presenta una metà diversa dall'altra;
- B** bordi, quelli irregolari e frastagliati sono più a rischio;
- C** colore, se cambia, si sfuma o "sbiadisce", oppure si intensifica. A seconda della carnagione può cambiare anche il colore del neo. Nelle persone con pelle chiara i nei sono meno pigmentati, e viceversa. Attenzione quindi alle modificazioni di colore improvvisate.
- D** dimensioni, se il diametro aumenta costantemente.
- E** evoluzione, nell'arco di poco tempo, sia se cresce di dimensioni, sia se diventa in rilievo. Insomma, tutti i nei che si trasformano sono a rischio.



ALLEGRI

Caro dottore, come ci dobbiamo comportare invece quando prendiamo il sole? Io vengo da una città di mare e appena posso, durante la bella stagione, mi piace abbronzarmi e rilassarmi in spiaggia.



ASCIERTO

Come prima cosa ricordiamo che il sole è un grande alleato della nostra salute e un elemento fondamentale per la vita. Fin da bambini aiuta la crescita e favorisce una corretta formazione delle ossa e dello scheletro. Ma, proprio come la luna, ha anche un "lato oscuro". L'abbronzatura è un meccanismo che la pelle mette in atto per proteggersi dal sole ma non è un muro invalicabile. Come tutte le difese anche questo può essere superato e sconfitto. Quando stiamo tante ore sotto il sole, durante la bella stagione, non dobbiamo mai dimenticarci la crema solare con un buon filtro protettivo.

ECCO LE REGOLE PER UNA TINTARELLA PERFETTA E IN SALUTE:

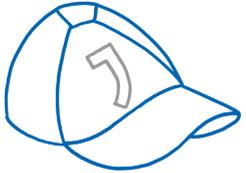
- 1 Mai esporsi al sole nelle ore centrali: dalle 11 alle 16 la soluzione migliore è evitare l'esposizione diretta ai raggi Uv
- 2 Usare sempre e solo la crema giusta: bisogna usarne una con un fattore di protezione elevato (maggiore di 50). La scelta deve poi tenere conto anche del tipo di pelle
- 3 È importante, dopo l'esposizione, utilizzare un doposole: rinfresca la pelle e aiuta a ridurre i radicali liberi.
- 4 Attenzione a tavola: l'alimentazione deve essere leggera, ricca di frutta e verdura. E' da preferire quella di colore giallo (carote, albicocche, pesche, mango, papaia, arance, melone, susine, ecc.) e le verdure a foglia verde scuro (coste, spinaci, erbe, ecc.). È ricca di betacarotene che stimola la produzione di melanina e svolge un'azione antiossidante.



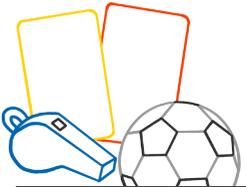
ALLEGRI

E i bambini piccoli?

Sono una categoria particolarmente vulnerabile. Fino ai 3 anni, l'esposizione diretta alla luce solare è sconsigliata e anche più avanti deve essere moderata, limitata alle prime ore del mattino o al tardo pomeriggio, sempre con la protezione di indumenti (cappellino: SEMPRE!) e ottime creme solari. Diversi studi mostrano che le ustioni nei primi anni di vita rappresentano un fattore di rischio di melanoma da adulti.



ASCIERTO



ALLEGRI

E per quanto riguarda invece le lampade abbronzanti: cartellino rosso o giallo?

Rosso diretto e squalifica a vita! Vanno assolutamente evitate perché sono davvero pericolose. Secondo l'Agenzia internazionale per la Ricerca sul Cancro l'esposizione alle lampade solari, se avviene prima dei 30 anni, aumenta il rischio di melanoma ben del 75%. Sono infatti considerate cancerogene come la sigarette. Questa abitudine è ancora più dannosa per il benessere se si inizia da giovanissimi e per questo in Italia sono vietate ai minori di 18 anni.



ASCIERTO

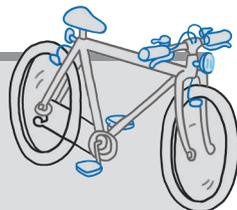
Non solo al mare in estate, anche in montagna il sole può diventare aggressivo. Ogni superficie ha un indice di riflessione che si somma alla radiazione diretta del sole. Sabbia e rocce "rimbalzano" dal 20 al 30% circa in più, l'acqua il 50%, neve e ghiacci addirittura l'80%! Poi in alta montagna i raggi UV aumentano. Anche il cielo nuvoloso e il vento sono pericolosi: si avverte meno caldo sulla pelle e si allungano i tempi di esposizione, aumentando il rischio di scottature. Quindi la crema di protezione non deve mancare mai ... anche ad alta quota!

ALLEGRI

Grazie per le preziose informazioni di prevenzione. Se qualcuno si ammala di melanoma esistono delle cure?

Per fortuna sì, il tumore è guaribile se viene asportato con un'operazione chirurgica, quando cioè è ancora confinato negli strati più superficiali della pelle. In più si può contrastare con la target therapy e l'immunoterapia che sono usate come unico trattamento o in combinazione con altre cure. Quest'ultima rappresenta l'ultima frontiera contro il cancro ed è in grado di stimolare e addestrare il nostro sistema immunitario a riconoscere e reagire contro il tumore. E' particolarmente indicata per il trattamento del melanoma che è stata proprio la prima neoplasia per la quale ha dimostrato tutta la sua efficacia.

ASCIERTO



ALLEGRI

ALTRI CONSIGLI DI BENESSERE

Secondo me lo sport è bellissimo e quando inizi a farlo vorresti non smettere mai! Ormai sono tanti anni che ho appeso le scarpe con i tacchetti al chiodo ma non ho mai detto addio all'attività fisica. Vado in piscina, ogni tanto faccio una bella corsetta e quando posso lascio a casa l'automobile e uso la bicicletta. Faccio bene dott. Ascierto?

Non bene Max, benissimo!!! A beneficiare di queste salutari abitudini è l'intero organismo. Ecco tre ottime "scuse" per darsi una mossa e fare sempre un po' di attività fisica:

1 abbassa il rischio di ammalarsi di ben 13 diversi tipi di tumore: in più previene molte altre gravi patologie (cardio-vascolari, metaboliche o respiratorie)

2 contribuisce a mantenere il peso-forma ideale: brucia i grassi, migliora la pressione arteriosa e il tasso di colesterolo del sangue. Permette inoltre di controllare i valori di zuccheri nel sangue e rallenta l'invecchiamento muscolare e osseo

3 ha una funzione anti-depressiva: grazie al costante rilascio di endorfine contrasta l'insorgere della depressione.



ASCIERTO

Anche la dieta ha un ruolo importante per il nostro benessere? A tavola cosa e quanto dobbiamo mangiare?

ALLEGRI

Mister, sia io che te veniamo da due città bagnate da un mare che, oltre ad essere bellissimo, dà il nome all'alimentazione più salutare che ci sia al mondo. La dieta mediterranea prevede un regolare consumo di verdure e frutta di stagione e cereali in gran parte integrali. Fondamentale è anche la presenza del pesce (soprattutto azzurro) e la carne consumata in quantità limitata. Il condimento primario è l'olio d'oliva extravergine.



ASCIERTO

Nessuno dovrebbe abusare di fumo e alcol, tanto meno uno sportivo. Ma non sempre è così. Nella mia carriera ho visto spesso atleti alle prese con questi pericolosi vizi.

ALLEGRI

Hai perfettamente ragione, consumare sigarette non è per niente un bello sport. Una "bionda" sembra innocua ma in realtà contiene 4.000 sostanze tossiche. 20 sigarette al giorno possono "rubare" una media di 4-6 anni a una persona che inizia a fumare a 25. Smettere conviene sempre!

E per quanto riguarda l'alcol, possiamo concederci un bicchiere ogni tanto ma non bisogna però esagerare! Alzare troppo il gomito è una pratica dannosa. L'alcol è potenzialmente cancerogeno, può indurre dipendenza e provocare danni seri alle cellule di molti organi



ASCIERTO

Grazie dott. Ascierto, adesso sappiamo qualcosa su questa malattia e quindi i tuoi consigli vanno messi in pratica tutti i giorni. Al mare e in montagna dobbiamo sempre tenere una crema protettiva. Lampade abbronzanti sono bandite così come le sigarette. E poi dobbiamo stare molto attenti a non eccedere nel consumo di bevande alcoliche e di grassi a tavola. Tutto chiaro, grazie per l'aiuto a presto!

Grazie a te Max! Il sole non deve far paura perché è un amico del nostro corpo e soprattutto non potremmo vivere senza. Però, come vi abbiamo fatto capire, ha due facce e una può essere molto pericolosa. In bocca al lupo ciao!!!



 www.fondazionemelanoma.org

 [facebook/fondazionemelanoma](https://facebook.com/fondazionemelanoma)

 [twitter/fondmelanoma](https://twitter.com/fondmelanoma)

 **Intermedia** srl

Realizzazione:
Intermedia
via Malta 12/b - 25124 Brescia
Tel. 030 22 61 05
intermedia@intermedianews.it

**SCUOLA ITALIANA DI
COMIX**

Progetto Grafico:
Scuola Italiana di Comix
via Atri 21 - 80138 Napoli
Tel. 081 45 96 43
info@scuolacomix.net

Questa pubblicazione è resa possibile grazie al contributo incondizionato di: