



Progetto "Amico sole"

La **LILT** Sezione Provinciale di Lecco, nell'ambito delle sue attività di prevenzione oncologica, realizza tutti gli anni un progetto di prevenzione dei tumori cutanei rivolto a bambini e adulti nella Provincia di Lecco.

Il progetto prevede la distribuzione di materiale informativo, accompagnato da gadget e prodotti solari, ai bambini e ai ragazzi, nelle principali piscine della provincia.

Il volantino informativo spiega in maniera molto semplice quali sono le cause che provocano l'insorgenza dei melanomi, quali sono i principali fattori di rischio (sia genetici che ambientali), quali sono i segnali che devono indurre a sospettare un melanoma (e quindi a sottoporsi a controllo dermatologico) ed infine le indicazioni per una corretta esposizione ai raggi solari

In breve per una corretta prevenzione dei melanomi è importante seguire le seguenti indicazioni:

PREVENZIONE PRIMARIA:

- Evitare le ustioni solari soprattutto in giovane età e in soggetti con pelle chiara e con molti nei.
- Utilizzare ombrelloni, teli, copricapo e indumenti.
- Evitare di esporsi al sole nelle ore centrali della giornata (dalle 11 al 16).
- Evitare l'uso di essenze e profumi prima dell'esposizione solare (possono provocare effetti secondari per l'azione dei raggi UV).
- Utilizzare creme e schermi solari adeguati al proprio fenotipo ed al tempo di esposizione. Queste devono essere applicate ripetutamente nel corso dell'esposizione solare.
- Ricordare che i dispositivi abbronzanti (lampade UV-A) rappresentano un rischio in età giovanile e nei fenotipi I e II.

PREVENZIONE SECONDARIA:

Praticare regolarmente l'autoesame della cute e, in caso di nei sospetti, effettuare un controllo presso un ambulatorio specialistico. La visita di prevenzione, eseguita da un esperto dermatologo, permette di valutare la necessità o meno di asportare un nevo sospetto e procedere quindi alla biopsia e successiva analisi istologica che permette di individuare la natura della lesione (benigna o maligna).

SEGNALI D'ALLARME PER IL MELANOMA:

- A = asimmetria della lesione
- B = bordi irregolari, frastagliati
- C = colore policromo o nero
- D = dimensioni > di 5 mm (diametro)
- E = evoluzione: modificazioni in dimensioni, forma e colore in un breve periodo di tempo (6-8 mesi). Età di comparsa: dopo i 40 anni.



*Unitamente all'osservazione diretta ad occhio nudo, per incrementare la sensibilità diagnostica, gli ambulatori **LILT** utilizzano metodiche non invasive quali la dermatoscopia, che consente l'osservazione delle lesioni pigmentate cutanee ad ingrandimenti maggiori.*

COS'E' IL MELANOMA ?

Il melanoma è il più aggressivo dei tumori della pelle. Tumori anche di piccole dimensioni, infatti, possono avere un decorso molto grave.

L'incidenza, che è in progressivo aumento in tutto il mondo negli ultimi decenni, viene imputata in parte alla crescente, eccessiva esposizione al sole.

In Italia l'incidenza è tendenzialmente maggiore nelle donne ed è più frequente al Nord.

Il melanoma è un tumore maligno che origina dalla trasformazione e proliferazione dei melanociti, cellule della strato basale dell'epidermide deputate alla difesa della pelle dai raggi UV mediante la produzione del pigmento cutaneo (melanina) sotto lo stimolo della luce solare. Il melanoma può crescere su una zona di cute normale o su una lesione preesistente, che degenera sotto l'influenza di stimoli esterni.



QUALI SONO LE CAUSE E I FATTORI DI RISCHIO ?

Le cause dell'insorgenza del melanoma non sono state ancora identificate, ma al suo sviluppo concorrono sicuramente fattori genetico-familiari e fattori ambientali.

FATTORI GENETICO-FAMILIARI

- familiarità per melanoma
- precedente melanoma
- appartenenza al fenotipo I e II (*difficoltà ad abbronzarsi e facili scottature solari*)
- presenza di molti nevi (> 50)
- presenza di nevi atipici

FATTORI AMBIENTALI

Il più importante fattore di rischio è la **scottatura da eccessiva esposizione solare**.

La gran parte dei melanomi è correlata con l'esposizione alle radiazioni UV, soprattutto in età infantile.

L'80% circa dei melanomi si ritiene legato ai danni derivanti dall'esposizione alle radiazioni ultraviolette di una cute soggetta ad ustionarsi facilmente (pelle chiara o rossastra, con molte efelidi che si abbronzano con difficoltà e sviluppa nevi in risposta alle prime esposizioni solari).

Occorre ricordare che l'intensità dell'irradiazione solare non è costante, ma aumenta:

- tra le ore 11 e le 16, quando si concentra il 95% di tutta l'irradiazione
- con la stagione, in estate nel nostro emisfero
- con l'altitudine (+ 4% ogni 300 m)
- con la latitudine (vicinanza all'equatore)
- in prossimità di superfici riflettenti, mare, sabbia, neve.

QUALI SONO I SEGNI PER SOSPETTARE UN MELANOMA ?

Scoprire un melanoma in fase iniziale garantisce, nella maggior parte dei casi, una prognosi estremamente positiva, ma perché ciò avvenga è necessario che la popolazione, soprattutto quella più a rischio, venga sensibilizzata sugli esami da fare per mantenersi "sotto controllo".

In particolare si suggerisce:

- ✓ autoesame della pelle
- ✓ una visita dermatologica annuale

Per un corretto esame è necessario spogliarsi completamente ed osservare tutta la superficie cutanea, incluso il cuoio capelluto e le pieghe interdigitali e la pianta dei piedi, facendosi aiutare da un familiare o utilizzando degli specchi per evidenziare le zone meno accessibili.

Poiché non tutte le lesioni pigmentate della pelle sono nei, un metodo di autoesame di semplice esecuzione è il sistema A B C D E.

SEGNALI D'ALLARME PER IL MELANOMA:

A = asimmetria della lesione
B = bordi irregolari, frastagliati
C = colore policromo o nero
D = dimensioni > di 5 mm (diametro)
E = evoluzione: modificazioni in dimensioni, forma e colore in un breve periodo di tempo (6-8 mesi). Età di comparsa: dopo i 40 anni.

Unitamente all'osservazione diretta ad occhio nudo, per incrementare la sensibilità diagnostica, gli ambulatori LILT utilizzano metodiche non invasive quali la *dermatoscopia*, che consente l'osservazione delle lesioni pigmentate cutanee ad ingrandimenti maggiori.

MESSAGGI DI PREVENZIONE

PREVENZIONE PRIMARIA:

- Evitare le ustioni solari soprattutto in giovane età e in soggetti con pelle chiara e con molti nei.
- Utilizzare ombrelloni, teli, copricapo e indumenti.
- Evitare di esporsi al sole nelle ore centrali della giornata (dalle 11 al 16).
- Evitare l'uso di essenze e profumi prima dell'esposizione solare (possono provocare effetti secondari per l'azione dei raggi UV).
- Utilizzare creme e schermi solari adeguati al proprio fenotipo ed al tempo di esposizione. Queste devono essere applicate ripetutamente nel corso dell'esposizione solare.
- Ricordare che i dispositivi abbronzanti (lampade UV-A) rappresentano un rischio in età giovanile e nei fenotipi I e II.

PREVENZIONE SECONDARIA:

Praticare regolarmente l'autoesame della cute e, in caso di nei sospetti, effettuare un controllo presso un ambulatorio specialistico.

La visita di prevenzione, eseguita da un esperto dermatologo, permette di valutare la necessità o meno di asportare un nevo sospetto e procedere quindi alla biopsia e successiva analisi istologica che permette di individuare la natura della lesione (benigna o maligna).



SEZIONE PROVINCIALE DI LECCO - ONLUS

La LILT opera nel campo della prevenzione oncologica primaria e secondaria.

Visite gratuite di prevenzione oncologica per le varie patologie vengono effettuate nei diversi ambulatori dislocati sul territorio provinciale, previo tesseramento.

Per la realizzazione dei suoi programmi, la LILT si avvale del lavoro prezioso e del tutto gratuito, dei volontari che sono attivi nelle varie aree di intervento.

Per informazioni e prenotazioni la segreteria LILT è aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00.

MERATE	039 599623
LECCO	0341 285659
CASATENNOVO	039 9206324
PRIMALUNA	340 4157045

info@legatumorilecco.it
www.legatumorilecco.it



Medaglia d'Oro al Merito della Sanità Pubblica

SEZIONE PROVINCIALE DI LECCO - ONLUS



AMICO SOLE

**CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE
CONTRO I TUMORI DELLA CUTE**