Tumori cutanei, maggio è il mese della prevenzione. Gli esperti: “Ecco le regole da ricordare”

Descrizione

Grifoni R., Ferrari M., Mori E., Pino M.S.

SOS Oncologia Medica Santa Maria Annunziata e Serristori, SOC Oncologia Medica Firenze, Ospedale Santa Maria Annunziata, Azienda USL Toscana Centro

Maggio è tradizionalmente il mese dedicato alla prevenzione dei tumori della pelle, un’occasione importante per ricordare che molte neoplasie cutanee possono essere prevenute o diagnosticate precocemente, aumentando così le possibilità di cura e riducendo la necessità di trattamenti complessi. Tra i tumori della cute, il melanoma merita particolare attenzione: è meno frequente rispetto ad altre forme, ma può essere molto più aggressivo. Negli ultimi anni le diagnosi sono aumentate sensibilmente, sia per le forme iniziali sia per quelle invasive, confermando l’importanza della prevenzione primaria – cioè la riduzione dei fattori di rischio – e della diagnosi precoce.

Individuare tempestivamente un tumore cutaneo può fare una differenza decisiva. In molti casi, infatti, una lesione scoperta in fase iniziale può essere trattata con una semplice asportazione chirurgica, evitando percorsi terapeutici più impegnativi e migliorando nettamente la prognosi.

Quanto è diffuso il melanoma

Il melanoma cutaneo è più diffuso nei Paesi occidentali, soprattutto tra le persone con pelle chiara. In Italia rappresenta uno dei tumori più frequenti sotto i 50 anni, sia negli uomini sia nelle donne. Le stime più recenti parlano di circa 13 mila nuove diagnosi ogni anno, con una maggiore incidenza nelle regioni del Nord. A fronte dell’aumento dei casi, la mortalità è rimasta sostanzialmente stabile grazie ai progressi terapeutici e alla maggiore attenzione verso la diagnosi precoce. La sopravvivenza a cinque anni dalla diagnosi è oggi molto elevata, intorno al 90%, anche se varia in base allo stadio della malattia al momento della scoperta. Attualmente in Italia vivono circa 220 mila persone che hanno avuto una diagnosi di melanoma.

Chi è più a rischio

Il rischio dipende da diversi fattori. Alcuni non modificabili, come predisposizione genetica, familiarità, fototipo chiaro, presenza di numerosi nei o nei atipici. Altri, invece, possono essere evitati o ridotti. Il principale fattore di rischio ambientale è l’esposizione ai raggi ultravioletti, sia naturali sia artificiali. Le persone con pelle molto chiara, capelli biondi o rossi, occhi chiari e tendenza a scottarsi facilmente sono maggiormente esposte, ma nessuno può considerarsi completamente al sicuro: anche chi ha pelle più scura può sviluppare tumori cutanei, spesso diagnosticati più tardi proprio perché il rischio viene sottovalutato.

Raggi UV e lampade abbronzanti

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

Per il melanoma sono particolarmente pericolose le esposizioni intense e intermittenti, come lunghe giornate al sole durante vacanze o weekend senza adeguata protezione. Ancora più dannose sono le scottature, soprattutto se avvenute durante l'infanzia o l'adolescenza. Aver avuto cinque o più scottature prima dei 20 anni aumenta significativamente il rischio di sviluppare un melanoma. Un'attenzione particolare va riservata anche alle lampade e ai lettini abbronzanti: i raggi UV artificiali non sono innocui e il rischio cresce soprattutto quando l'utilizzo inizia prima dei 35 anni.

Prevenzione: cosa possiamo fare davvero

La prevenzione si fonda su due pilastri: prevenzione primaria, per ridurre i fattori di rischio, e prevenzione secondaria, per individuare precocemente eventuali lesioni sospette. Non significa evitare il sole in assoluto, ma imparare a esporsi correttamente, limitando i danni acuti e quelli cumulativi nel tempo. Alcuni comportamenti possono fare davvero la differenza: evitare il sole nelle ore centrali della giornata, cercare l'ombra quando possibile, utilizzare cappelli, occhiali con filtro UV e indumenti adeguati, applicare creme solari ad ampio spettro con SPF pari o superiore a 30 e riapplicarle regolarmente, non solo al mare ma anche in montagna o durante attività all'aperto. Fondamentale inoltre evitare l'abbronzatura artificiale e proteggere i bambini, evitando l'esposizione diretta al sole soprattutto nei primi anni di vita.

Controllare la pelle: le regole da ricordare

Accanto alla prevenzione è importante imparare a osservare la propria pelle. Due regole semplici possono aiutare a riconoscere eventuali segnali sospetti. La prima è la regola "Abcde": asimmetria della lesione, bordi irregolari, colore disomogeneo, dimensioni superiori ai 6 millimetri ed evoluzione nel tempo sono elementi che devono spingere a rivolgersi al medico. La seconda è la regola del "brutto anatroccolo": un neo che appare diverso dagli altri per forma, colore o evoluzione merita sempre attenzione.

Trattamenti sempre più efficaci

Negli ultimi anni il trattamento del melanoma è cambiato profondamente grazie all'immunoterapia e alle terapie a bersaglio molecolare, che hanno migliorato significativamente la prognosi anche nelle forme avanzate. L'immunoterapia aiuta il sistema immunitario a riconoscere e combattere le cellule tumorali, mentre le terapie mirate agiscono su specifiche alterazioni genetiche del tumore, come la mutazione Braì V600, presente in circa il 40-50% dei casi. Oggi questi trattamenti vengono utilizzati non solo nelle forme metastatiche, ma anche dopo l'intervento chirurgico per ridurre il rischio di recidiva.

La diagnosi precoce resta decisiva

Nonostante i progressi terapeutici, la diagnosi precoce resta l'arma più efficace. Un melanoma scoperto nelle fasi iniziali può spesso essere curato con un intervento semplice; una malattia avanzata, invece, richiede cure più lunghe, controlli frequenti e una gestione multidisciplinare. La prevenzione, quindi, non rappresenta solo una scelta di salute individuale, ma anche un investimento per la sostenibilità del Servizio sanitario nazionale.

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione
11/05/2026
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta
Nome E Cognome Autore 1 : Grifoni R., Ferrari M., Mori E., Pino M.S.
Views : 819

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze