

LA PELLE HA TRE FUNZIONI FONDAMENTALI:

> Protezione

Protegge tutto il corpo da attacchi meccanici, fisici, chimici o batterici provenienti dall'ambiente esterno grazie alle cellule, ai meccanismi immunitari e alla sua impermeabilità, resistenza e adattabilità.

> Trasmissione

Viene utilizzata per trasmettere informazioni tra il corpo e l'ambiente esterno tramite i nervi, che ricevono stimoli tattili, termici e dolorifici.

> Scambio

Attraverso la pelle avvengono vari scambi tra il corpo e l'esterno. Essa è coinvolta in meccanismi complessi come, ad esempio, il controllo della temperatura corporea (attraverso l'eliminazione del calore e l'evaporazione del sudore secreto dalle ghiandole sudoripare), l'eliminazione delle sostanze dannose o la sintesi della vitamina D, indispensabile per la crescita delle ossa.

ATTENZIONE ALLA TINTARELLA

Esporsi al sole senza adeguate protezioni mette a rischio la salute della pelle e ne favorisce l'invecchiamento. Il rischio maggiore, però, è quello di indurre la comparsa di melanomi, tumori maligni della cute.

I bambini vanno protetti più degli adulti: il rischio di melanoma, infatti, cresce col numero di scottature in età infantile. Per i piccoli è necessaria la protezione massima e per tutto il tempo dell'esposizione al sole. Inoltre è meglio privilegiare le prime ore del mattino e le ultime del pomeriggio, quando i raggi sono meno diretti.

Campagna di promozione degli stili di vita
a cura di:

Area Ufficio Stampa, Comunicazione e URP

Struttura Semplice Dipartimentale
Dermatologia

Proteggi
la tua pelle

PER INFORMAZIONI:

0376 201523

segreteria.dermatologia@asst-mantova.it

Scegli un corretto stile...
di vita

La PELLE, che riveste interamente il corpo umano, è in costante rinnovamento ed è molto più di una semplice protezione: si tratta dell'organo più pesante (3-4 kg) ed esteso del nostro organismo (da 1,5 a 2 m²). Gli strati superficiali sono composti soprattutto da sebo. Il pH della pelle è fisiologicamente acido e varia da 4,2 a 5,6 a secondo delle aree corporee.

Le nostre ABITUDINI QUOTIDIANE possono condizionare considerevolmente l'aspetto della nostra pelle. È dimostrato che il FUMO, l'utilizzo di ALCOLICI e una DIETA NON CORRETTA possono concretamente DANNEGGIARLA.

Quotidianamente la pelle viene a contatto con diverse sostanze in grado di alterare la sua integrità. I detergenti e i cosmetici che utilizziamo possono causare problemi irritativi o allergici, favorendo o causando l'insorgenza di vere e proprie dermatiti. Anche durante le attività lavorative possiamo contrarre dermatiti anche gravi. Le RADIAZIONI SOLARI ULTRAVIOLETTE, ad esempio, vengono considerate un RISCHIO di tipo professionale per tutti i lavoratori che operano all'aperto.

La pelle è lo specchio della nostra età e della nostra salute: curarla bene significa mantenersi in forma, prevenire i segni dell'invecchiamento e sentirci meglio con noi stessi e con gli altri.

PREVENZIONE PRIMARIA DEI TUMORI CUTANEI

Fare prevenzione primaria vuol dire eliminare o ridurre i fattori di rischio che possono determinare l'insorgenza del tumore e di altre gravi malattie. Oltre all'adozione di corretti stili di vita (no a fumo e alcol, sana alimentazione e attività fisica), anche la cauta esposizione alle radiazioni ultraviolette (sole e lampade abbronzanti) è una precauzione fondamentale contro i tumori della pelle.

ALCUNI CONSIGLI

Evitare l'esposizione nelle ore centrali della giornata (ore 12-16) e fare attenzione ai riflessi (neve, acqua). Le protezioni più adeguate sono gli schermi solari (ombrelloni, teli, alberi) e gli indumenti (magliette, pantaloni, cappellini, occhiali da sole) possibilmente realizzati con tessuti antiultravioletti.

È importante ricordare che le creme solari non devono indurre a protrarre l'esposizione, sono complementari agli indumenti e devono essere applicate correttamente ogni due ore.

Spesso sulla pelle compaiono lesioni benigne (nei, cheratosi) e, a volte, lesioni maligne (cancri, melanomi). Il neo è una neoplasia benigna che si presenta come una macchia marrone, in genere regolare, di dimensioni inferiori a 6 mm, a volte rilevata. È formato da melanociti, cellule che proteggono dai danni del sole e abbronzano la pelle con la produzione di melanina.

I tumori maligni della pelle sono le neoplasie più frequenti nell'uomo e si distinguono in:

> **CARCINOMI** Di origine epiteliale, i più comuni. Insorgono soprattutto sulla pelle esposta al sole e guariscono, in altissima percentuale, con il solo intervento di asportazione. Si presentano clinicamente come neoformazioni

più o meno voluminose. I segnali che devono allarmare sono la comparsa di un nodulo, una lesione o un'ulcerazione che non guariscono.

> **MELANOMI** Nascono da melanociti che si trasformano e si moltiplicano in modo incontrollato.

Possono insorgere su cute sana o su un nevo preesistente:

> un nuovo neo appare in età adulta ed è, magari, anche diverso dagli altri.

> un neo preesistente si modifica in dimensione, forma e colore.

Bisogna fare attenzione ai nei che hanno le seguenti caratteristiche:

A = Asimmetria della lesione

B = Bordi irregolari e frastagliati

C = Colore disomogeneo o nero molto intenso

D = Dimensione maggiore di 6 mm

E = Evoluzione: se si osserva un rapido cambiamento della forma, del colore e della dimensione.

PREVENZIONE SECONDARIA DEI TUMORI CUTANEI

Poiché i tumori della pelle sono facilmente visibili, l'autoesame diventa fondamentale per identificarli precocemente. Con visite ed esami di prevenzione secondaria si possono diagnosticare i tumori in fase iniziale, consentendo interventi meno invasivi e offrendo maggiori probabilità di guarigione. In caso di necessità bisogna consultare il medico di medicina generale che, dopo una prima valutazione, invierà il paziente dallo specialista. La valutazione clinica delle neoformazioni cutanee è di competenza del dermatologo che, con una visita accurata ed eventuali esami diagnostici, formulerà una diagnosi corretta.