

✘ PREVENZIONE

Al sole sì, ma con prudenza

Il melanoma ha un esordio sempre più precoce: il 25 per cento dei nuovi casi riguarda gli under 30, percentuale che fino a 10 anni fa era intorno al 5 per cento. "Alcuni melanomi", dice Gianfranco Altomare, direttore dell'Unità di Dermatologia dell'Irccs Galeazzi di Milano, "hanno un'evoluzione lenta e - grazie alle attuali tecniche diagnostiche e a una maggiore attenzione dei pazienti - vengono individuati prima. **Ma è anche vero che un melanoma che insorge in età giovanile è spesso dovuto a una serie di scottature solari intense e intermittenti** - una all'anno, magari all'inizio delle vacanze - subite tra i 7 e i 10 anni". Proprio l'età in cui i bambini non vorrebbero mai farsi mettere le creme solari e,



in spiaggia, starebbero tutto il giorno a giocare sotto il sole. "Ma attenzione, il sole va preso", dice Altomare, "per stimolare la produzione della vitamina D, la cui carenza avrebbe l'effetto di predisporre al melanoma. **Basta evitare le ore centrali della giornata e usare un filtro con protezione elevata**, da spalmare almeno un'ora prima dell'esposizione e dopo aver fatto il bagno". Bisogna infine ricordare che il sole di giugno, per la particolare inclinazione dei raggi in questo periodo, scotta più di quello di agosto. ◆

