

## **EFFETTI DEL SOLE SULLA CUTE DELLE MAMMELLE**

A cura del Dott. G. Antonini

### **RIASSUNTO**

Questo breve capitolo premette di comprendere per sommi capi i problemi legati ad eccessiva esposizione della cute al sole con particolare riferimento a quella del seno.

### **EFFETTI DELLA SOVRAESPOSIZIONE ALLE RADIAZIONI SOLARI**

Negli ultimi decenni vi è la tendenza della popolazione generale a sottoporre ad una maggiore esposizione al sole di sempre più ampie superfici cutanee con l'occasione di attività sportive, balneazione, solarium. Solo recentemente vi è la consapevolezza diffusa che l'eccesso di esposizione alle radiazioni solari può portare a malattie cutanee talvolta gravi -melanoma, non melanoma, cataratta, depressione del sistema immunitario- dovute prevalentemente ai raggi ultravioletti. Questo breve capitolo premette di comprendere per sommi capi i problemi legati ad eccessiva esposizione al sole della cute.

### **UN' ECCESSIVA ESPOSIZIONE AL SOLE PUO' ESSERE DANNOSA:**

Anche se l'esposizione può essere piacevole, il suo eccesso può provocare delle ustioni fastidiose/dannose. In genere l'eritema solare si risolve in pochi giorni e ha come esito una desquamazione della pelle esposta particolarmente manifesta a carico delle regioni che sono esposte raramente: regione mammaria, glutei. Successivi episodi come quelli sopra descritti portano inoltre ad un precocissimo invecchiamento della pelle con comparsa ed accentuazione delle rughe.

### **SOLE E CATARATTA:**

Gli occhiali arrestano sino al 100% dei raggi ultravioletti tipo B (UVAB), riducendo il rischio di cataratta ed altri danni agli occhi (anche alla retina), talvolta permanenti. Controllare al momento dell'acquisto che gli occhiali siano effettivamente protettivi. Anche un cappello a larghe tese contribuisce ad impedire in diretto irraggiamento dell'occhio.

### **SOLE E DANNI ALLA PELLE:**

- Utilizzare sempre soprattutto all'inizio dell'esposizione solare, degli schermi protettivi con capacità ridurre l'accesso di ultravioletti sulla pelle in particolare se chiara e/o raramente esposta al sole come quella del seno. Questi filtri vanno rinnovati frequentemente: ogni 2-3 ore e dopo ogni immersione in acqua.
- Deve essere in ogni modo evitata l'esposizione durante le ore centrali della giornata quando il sole è alto nel cielo e lo spessore dell'atmosfera è minore.
- Anche se è poco apprezzata dal punto di vista estetico la cute bianca esposta al mare, sono sconsigliati gli abbronzanti ed i bagni di sole artificiale prima di partire.
- Sono stati studiati degli indici di esposizione agli UV dal National Weather Service and the

Environmental Protection Agency degli Stati Uniti d' America: questi (da 0 a 10) indicano quando e per quanto tempo ci si può esporre al sole senza subire danni alla cute; i bollettini meteo trasmettono assieme alle previsioni anche questi indici:

*Indice di esposizione RISCHIO da esposizione*

0-2 Minimo  
3-4 Basso  
5-6 Moderato  
7-9 Alto  
10+ Molto alto

Quest' indice è utile per le pelli mediamente sensibile ai raggi solari ma no per quelle delicate!

## **MELANOMA MALIGNO**

Il melanoma è un tumore maligno che prende origine dai melanociti (cellule della cute produttrici di melanina - pigmento bruno della cute, mucose). Anche se la diagnosi può essere clinica, il referto conclusivo è solamente istologico in rapporto all' invasione del derma.

## **PUNTI CARDINE DA RICORDARE**

Il melanoma è un tumore in aumento in relazione a:

- fumo di sigarette (soprattutto adolescenti e giovani adulti)
- l' esposizione al sole (in particolare in popolazione bianca con carnagione chiara) rappresenta un chiaro fattore di rischio correlato ad un aumento dell' incidenza della malattia - circa il 50% dei melanomi prende origine da un nevo preesistente
- la sopravvivenza è direttamente correlata dallo stadio al momento della diagnosi: guarigione se precocissima. Il 75% è oggi curabile con un semplice intervento chirurgico. La malattia, nei suoi stadi iniziali è a crescita molto lenta.
- Osservare regolarmente la propria cute e sottoporsi a visita periodica del dermatologo soprattutto se si è portatori di nevi.

## **FATTORI DI RISCHIO**

- residenza in regioni intertropicali
- cute scarsamente pigmentata anche dopo esposizione al sole
- presenza di lesioni da prolungata esposizione solare: cheratosi, elastosi, nevi atipici o displasici
- aumento del numero dei nevi
- familiarità per melanomi

## **ABCD DEL MELANOMA:**

Nell'osservare una lesione della cute occorre porre l'attenzione su alcuni aspetti:

- Asymmetry: Asimmetria
- Border Irregularity: irregolarità dei margini
- Color Variegation: differenti colorazioni della lesione
- Diameter: Diametro > 6mm

## **CARCINOMI CUTANEI NON MELANOMA:**

Sono lesioni tumorali molto meno aggressive rispetto al melanoma maligno, ma non per questo devono essere sottovalutate.

## **CARCINOMA SQUAMOSO**

si presenta sulle zone esposte al sole soprattutto nei soggetti con cute chiara e/o su zone scarsamente esposte (come ad es. La cute del seno); si presenta come una o più zone rilevate o noduli veri e propri di colore e lucentezza diversa dalla cute vicina. Ha una crescita lenta e raramente dà metastasi. E' una neoplasia molto ben curabile: il trattamento in fase precoce dà migliori risultati estetici.

## **BASALIOMA**

a differenza del precedente, si presenta come una tumefazione più estesa, talvolta friabile e facilmente sanguinante, e dà metastasi con una frequenza maggiore. Anche per questo tumore i migliori risultati si ottengono con una diagnosi precoce.

## **CHERATOSI ATTINICA**

Si presenta in zone esposte al sole: volto, braccia, mani, collo, regione sternale (scollatura). Sono considerate manifestazioni precancerose che si presentano come rilevate, rossastre, con lucentezza diversa dalla cute vicina.

## **IMMUNOSOPPRESSIONE**

L'esposizione eccessiva al sole provoca una ridotta funzione delle cellule bianche del sangue con conseguente minore resistenza ad infezioni. Le scottature da sole sono anche responsabili di una riduzione dell'efficacia del sistema immunitario delle aree ustionate anche nei soggetti con cute scura.

## **QUALI PRECAUZIONI?**

- Evitare le “scottature” sin da bambini
- Esporsi progressivamente
- Indossare occhiali protettivi
- Coprire la pelle, soprattutto se si è delicati
- Mettere un cappello a larghe tese che ripari il volto
- Utilizzare dei filtri protettivi soprattutto sulle aree normalmente non esposte: seno, spalle, ...
- Rinnovare spesso l' applicazione dei filtri: ogni 2 ore e dopo ogni immersione in acqua
- Non esporsi al sole durante le ore centrali della giornata (dalle 10 alle 16).
- SOTTOPORSI A VISITA ALMENO ANNUALE DAL DERMATOLOGO.

---

## ***I CONSIGLI PROVENGONO DALLE SEGUENTI ASSOCIAZIONI:***

- National Association of Physicians for the Environment
  - American Medical Association
  - Wilderness Medical Society
  - American Skin Association
  - American Academy of Dermatology
  - American Academy of Otolaryngology - Head and Neck Surgery Inc. American Academy of Ophthalmology
  - American Academy of Optometry
  - American Society for Head and Neck Surgery
  - American Optometric Association
  - American Society of Plastic and Reconstructive Surgeons Coalition of Patient Advocates for Skin Disease
  - Research Society for Investigative Dermatology
  - Skin Cancer Foundation
  - Friends of the Earth
  - National Medical Association
  - Global Rivers Environmental Education Network (GREEN)
  - Lupus Foundation of America, Inc.
  - Ozone Action, Inc.
  - Alliance for Environmental Education
  - Association of University Environmental Health Sciences Centers Prevent Blindness America
  - Save Our Sky
  - North American Association for Environmental Education
  - NAPE National Office for the Protection of Biodiversity (Galveston, TX) National Association of County & City Health Officials (NACCHO) Environmental Alliance for Senior Involvement (EASI)
  - Association of State & Territorial Health Organizations (ASTHO)
-