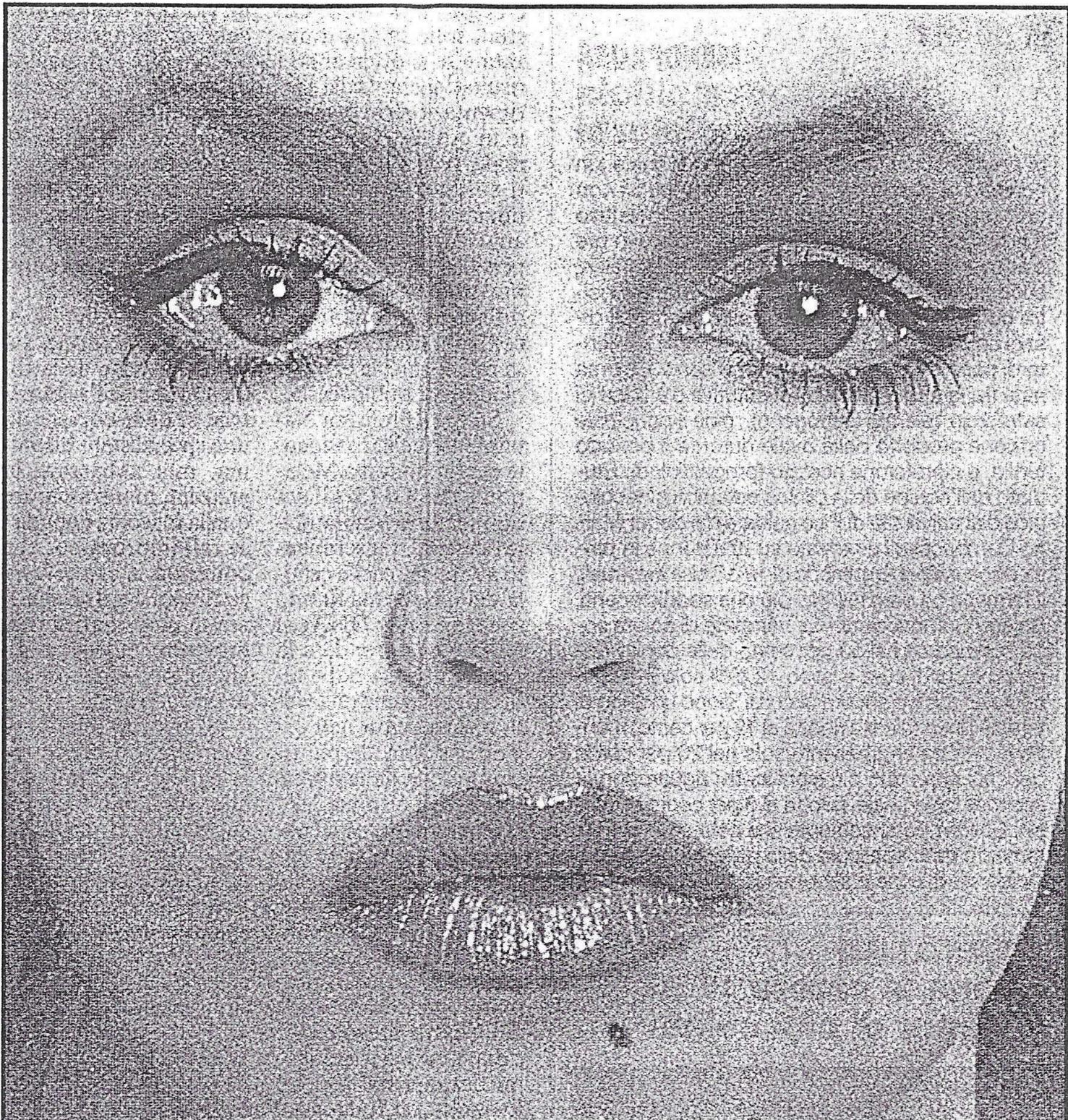




La Scuola della Salute

Quei punti scuri sulla pelle, che spesso sono solo un elemento di bellezza, possono degenerare in una grave malattia. Vediamo quando è il caso di allarmarsi e come si deve intervenire



HO UN NEO: MI DEVO PREOCCUPARE?

SMILANO, maggio. SUL NASO, all'angolo della bocca, nell'incavo del seno, sulle mani. E altri ancora sparsi qua e là per il corpo. A forma di lenticchia o un po' più grandi. Nei per sedurre, per catturare l'attenzione, per sottolineare un dettaglio. C'è chi li ama al punto di incollarli come francobolli sulla pelle e chi invece li odia. Ma oggi, lasciate da parte le mode, i nei vengono osservati e studiati con giustificata preoccupazione. Secondo le ultime statistiche, i nei "cattivi", cioè quei tumori della pelle che vengono chiamati melanomi, colpiscono ogni anno in Italia 4000 persone. E' un

dato allarmante, che per fortuna viene mitigato da una buona notizia: la sperimentazione di un vaccino terapeutico, cioè curativo. Le ricerche, a cui l'Italia sta dando un importante contributo, sono in corso a Milano (Istituto dei Tumori), Roma (Istituto Dermatologico dell'Immacolata) *continua a pag. 48*

E' UNA LESIONE

LNEO è una piccola lesione pigmentata e circoscritta il cui colore può variare dal carneo al bruno, al nero. La superficie può essere piana o rilevata; i contorni sono netti e la superficie è leggermente irregolare. Di dimensione variabile, i nei sorgono in età giovanile ma possono essere anche congeniti. Si distinguono in:
Giunzionali Hanno dimensioni comprese fra 1 millimetro e 1 centimetro, colore che va dal bruno al nero, contorni ben delimitati, leggermente rilevati. Sono quelli che più facilmente si trasformano in melanomi.
Composti Sono scuri e rilevati.

Infradermici Rilevati, di colore che va dal carneo al nero, sono lisci e verrucosi.
Giovanili Tipici dell'adolescenza, si trovano soprattutto sulle guance e hanno l'aspetto di un nodulo rossastro.
Blu Sono chiazze blu scure non rilevate, compaiono soprattutto sul dorso dei piedi e di solito rimangono invariate nel tempo.
 (Nella foto, il professor Natale Cascinelli, presidente del "Programma Melanoma").



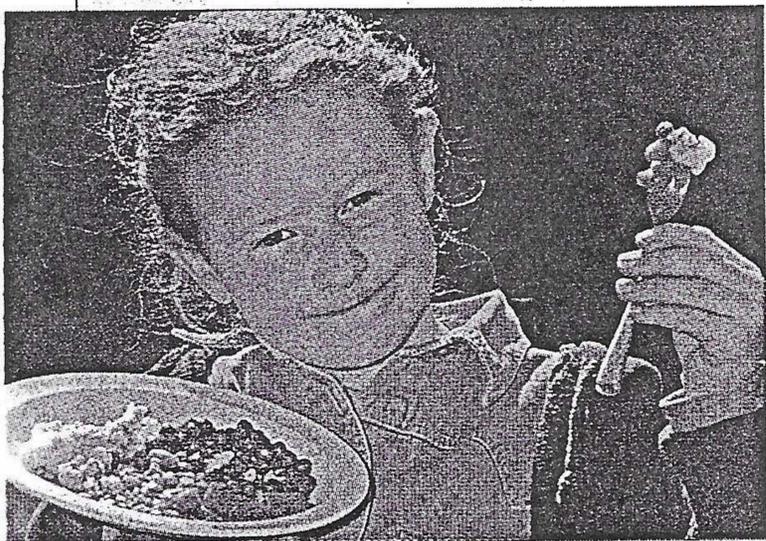
18.3.01

In pillole

MENOPAUSA Nuova pillola contro i disturbi

Si prende come una pillola anticoncezionale (un confetto al giorno per 21 giorni consecutivi con una sospensione di 7 giorni), ma il suo obiettivo è ridurre i disturbi che affliggono le donne in pre o in menopausa: vampate, palpitazioni, cefalea, sudorazione, depressione, insonnia. Protegge inoltre cuore e arterie eliminando altri spiacevoli disagi tipici delle terapie ormonali, tra cui l'aumento di peso e il timore del cancro al seno. L'ultima nata fra le pillole ormonali sostitutive è a base di estradiolo valerato (estrogeno), cioè il principale ormone prodotto dalle ovaie durante il periodo fertile, e ciproterone acetato (progestinico). Studiati dall'équipe della clinica ostetrica ginecologica dell'università di Pisa guidata dal dottor Marco Gambacciani e provato su 220 donne in premenopausa per un periodo di 12-13 cicli mestruali, il farmaco ha dato risultati più che soddisfacenti. Spiega Gambacciani: «Le vampate di calore sono scomparse nel 50 per cento delle donne dopo un ciclo di cura e dopo 12 cicli solo il 10 per cento accusava ancora disturbi. Dopo un anno di terapia l'insonnia era ridotta al 12 per cento, mentre la cefalea era presente solo nel 20 per cento dei casi. Ma i dati più significativi riguardano la secchezza vaginale, ridotta al 3 per cento dei casi». Contemporaneamente si è notato un miglioramento dello spessore della pelle, e una minore incidenza di acne e seborrea. **V. R.**

ALIMENTAZIONE Buone le carote al sapor di cioccolata



Per convincere i bambini a mangiare la verdura, che com'è noto non è tra i piatti preferiti dai più piccoli, in Inghilterra hanno messo a punto un tipo di carota, già in vendita nei supermercati, che sa di cioccolata. Ma ci sono anche, per i bambini che non amano i dolci, piselli con il gusto di fagioli al forno, cavolfiori che hanno il sapore del formaggio e perfino mais che profuma di pizza. Insomma una varietà di verdure "mascherate" capace di soddisfare ogni esigenza e di accontentare ogni palato. Questi prodotti, che vengono chiamati "Wacky veg", cioè vegetali buffi, e stanno andando a ruba, sono stati pensati e messi sul mercato in collaborazione con la Campagna nazionale di ricerca sul cancro.

9072

e negli Stati Uniti. Gli studi sono in fase avanzata e se si otterranno i risultati sperati dalla sperimentazione nelle cellule in coltura e nell'animale, i primi esperimenti sull'uomo potranno iniziare già il prossimo anno. L'idea da cui sono partiti gli esperti è che stimolando le capacità di difesa dell'organismo contro il tumore si possa rallentarne la crescita o addirittura bloccarla.

Spiega il professor Natale Cascinelli, presidente del Programma Melanoma dell'OMS: «Il denominatore comune delle ricerche è l'inserimento all'interno della cellula del melanoma di uno spezzone del DNA: si tenta così di rendere la cellula diversa dalle altre, in modo che una volta reintrodotta nell'organismo non sia più riconoscibile dalle altre e venga così respinta».

Ma le moderne tecnologie sono alla base anche della prevenzione e della diagnosi precoce. «Un ruolo importante», precisa il professor Emanuele Dragonetti, dermatologo, responsabile del Centro prevenzione e diagnosi nei e melanomi cutanei del Centro Diagnostico Italiano di Roma, «è quello della cosiddetta "epiluminescenza", una tecnica indolore e senza controindicazioni che, attraverso

un videodermatoscopio, consente di ingrandire di 60-70 volte l'immagine di un neo. Con questo apparecchio la precisione della diagnosi è del 91 per cento».

Anche per i nei, dunque, la prima arma di difesa è la prevenzione. «Il neo va tenuto sempre d'occhio», conferma il professor Cascinelli, «e ad ogni variazione, sia del colore che della dimensione e dell'asimmetria, si deve correre da uno specialista». Insomma, mai abbassare la guardia, mai trascurare quella macchia comparsa all'improvviso che continua a crescere, a cambiare. Se il melanoma in molti casi si può prevenire, in moltissimi altri si può diagnosticare precocemente.

«Consiglio sempre di guardare con attenzione la pelle di un familiare che abbiamo vicino», suggerisce Cascinelli. «Spesso infatti si notano anomalie che lo specchio non può rivelare allo sguardo diretto dell'interessato, perchè sono localizzate in zone non visibili, come la schiena».

QUANDO E' A RISCHIO

Se la prima diagnosi è quella dello sguardo ravvicinato, non bisogna poi perdere tempo prezioso, anche quando c'è solo un sospetto. «Rivolgersi

COME SI TOGLIE

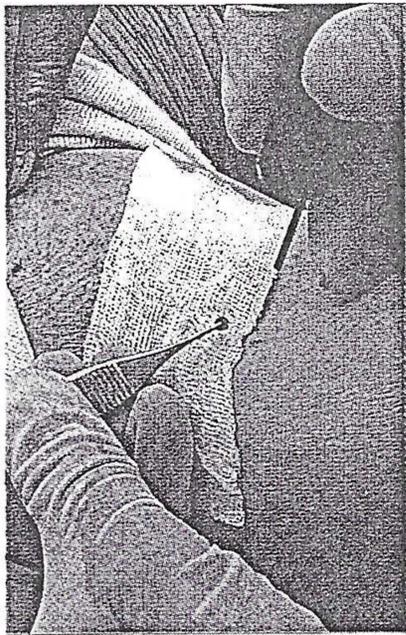
Ecco, nella foto, un intervento per l'asportazione di un neo che potrebbe essere pericoloso. L'intervento avviene in anestesia locale. Qui accanto, l'apparecchio al laser con cui si opera.



a un centro specializzato significa sottoporsi a una visita approfondita e solo in un secondo tempo, se è necessario, si ricorre all'asportazione del neo, che verrà esaminato al microscopio per diagnosticarne la natura», aggiunge Cascinelli. L'asportazione del neo viene eseguita in anestesia locale con una incisione a losanga a diversi millimetri di distanza dal margine del neo che, quindi, non viene toccato (così lo si può esaminare correttamente). Il successivo controllo al microscopio consente di verificare, oltre alla natura del neo, se questo è stato asportato completamente. Ovviamente i

Dieci regole sicure per non

- 1 Controllare spesso il numero dei nei comparsi sulla pelle e se appare improvvisamente una macchia di colore nero consultare il dermatologo.
- 2 Osservare la grandezza del neo: se cresce velocemente farlo controllare dallo specialista.
- 3 Controllare il cambiamento del colore. I nei più pericolosi sono quelli neri, ma sono a rischio anche quelli molto scuri, bluastri, con aspetto variegato e superficie colorata in modo disomogeneo.
- 4 E' necessario un controllo anche quando la superficie dei nei da liscia diventa rugosa, irregolare, nodulare o bitorzoluta.
- 5 Se i margini diventano irregolari, frastagliati, ondulati, i nei possono essere a rischio.
- 6 Fare un controllo se in corrispondenza di un lato del neo compare una propaggine dello stesso colore o di colore diverso, come se stesse formandosi un alone o un secondo neo.



di e pelle chiara. Particolare attenzione devono prestare anche le persone già operate di melanoma o con familiari che hanno avuto la malattia. Ma come si può definire il melanoma?

«Prima di tutto bisogna specificare che non sempre è facile individuare lesioni a rischio. Di certo però si sa che vanno tenuti sotto controllo la "lentigo maligna" e i nei congeniti», avverte il professor Dragonetti. «Il melanoma comunque è un tumore maligno provocato dalla proliferazione dei melanociti (cellule dell'epidermide che producono il pigmento melanina, quello che consente alla pelle di abbronzarsi), che colpisce le zone cutanee, le mucose, le zone oculari e del sistema nervoso centrale, dove si trovano le cellule pigmentate. Il melanoma si manifesta in età adulta e colpisce le donne negli arti inferiori e gli uomini al dorso. Può sorgere su un neo preesistente, ma anche dal nulla, manifestandosi come una chiazza piana che lentamente cambia colore, dà fastidio o prurito e tende a diventare rilevata».

Il melanoma si diffonde rapidamente, per questo è importante diagnosticarlo in tempo. Se non si asporta chirurgicamente può peggiorare.

«Prima compaiono uno o più noduli di colore scuro, che tendono a sanguinare», continua Dragonetti. «Poi invade le linfoghiandole e si diffonde a tutto l'organismo per mezzo delle vie linfatiche e della circolazione sanguigna».

Esistono quattro tipi di melanoma:

Lentigo maligna Compare soprattutto negli anziani sul viso o in altre zone esposte alla luce, sotto forma di grosse macchie (dai 2 ai 6 centimetri) di forma lenticolare, di colore dal bruno al nero.

Melanoma superficiale Colpisce soprattutto gli arti inferiori nelle donne e il dorso negli uomini. Ha un aspetto liscio, bordi induriti e colore rosso vivo; può essere circondato da piccole macchie di colore bluastro e avere una superficie ricoperta da rilievi o noduli blu nerastri.

Melanoma nodulare Colpisce qualsiasi zona del corpo ed ha un colore che va dal grigio perlaceo al nero seppia. Rappresenta il 10-15 per cento di tutti i melanomi.

Melanoma acrolentiginoso E' molto raro e si manifesta sulla pianta dei piedi e delle mani e nella zona sotto le unghie.

Valeria Rossini

primi nei da togliere sono quelli sospetti. Ci sono però anche nei "tranquilli" che però sono localizzati in zone a rischio di traumi, come il cuoio capelluto, la pianta dei piedi e delle mani e il viso. Questi nei vanno tenuti sotto controllo perché ad un certo punto il dermatologo potrebbe consigliarne l'asportazione precauzionale per evitare traumi e lesioni.

IL NEMICO DA CONTROLLARE

E' stato accertato che le popolazioni di razza bianca hanno una probabilità 40 volte superiore rispetto a quella delle popolazioni di colore di essere colpiti dal melanoma. In particolare sono a rischio i soggetti con occhi chiari (verdi, azzurri, grigi o blu), capelli rossi o bion-

essere presi alla sprovvista

7 nei non vanno traumatizzati né bruciati con sistemi come diatermocoagulazione, crioterapia o fotocoagulazione (laserterapia) perché tali tecniche distruggono il tessuto di cui il neo è composto e impediscono l'esame istologico (che stabilisce se il neo è benigno o è un melanoma).

8 I nei devono essere puliti con prodotti delicati, evitando i traumi. I peli che compaiono sui nei vanno accorciati usando forbici a punte smusse.

9 Se un neo improvvisamente sanguina, anche in seguito a una escoriazione o ad un trauma che non ne giustifica la reazione, bisogna rivolgersi subito al dermatologo.

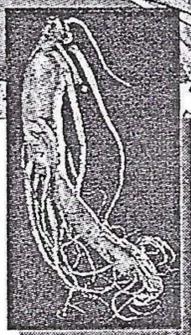
10 Se un neo in seguito a un trauma diventa improvvisamente nero non bisogna allarmarsi: potrebbe trattarsi di un ematoma. Tuttavia se la colorazione persiste è opportuna una visita di controllo.

Se volete provare...

La radice del benessere

CONOSCIUTO e considerato come un rimedio universale e prezioso da Cinesi e Giapponesi fin dall'antichità, il ginseng è ora entrato a far parte anche della farmacopea occidentale. E' un piccolo arbusto dal dolce profumo aromatico, che appartiene alla famiglia delle arialiacee ed è originario delle foreste montane dell'America settentrionale e dell'Asia, dove viene coltivato. Le infinite e miracolose proprietà che gli attribuiscono i popoli orientali si concentrano tutte nelle bianche fibre delle sue radici. Queste vengono trattate in molti modi (macinate fino a farne polvere per tisane, estratti, compresse, tinture, cosmetici ma anche essiccate o liofilizzate) e impiegate per curare un'infinità di malanni e, a detta sempre degli orientali, anche come afrodisiaco. Più semplicemente, non per svalutarne i meriti ma se mai per valorizzarli, il ginseng possiede soprattutto proprietà tonificanti e leggermente stimolanti. Perciò è indicato come ricostituente o come rimedio (ad azione rapida) contro l'affaticamento, gli stati di astenia e convalescenza, lo stress. Ecco spiegata la sua fama di afrodisiaco: dando tono a tutto l'organismo, il ginseng ha un riflesso stimolante anche sulla sfera sessuale. Proprio per questo suo effetto stimolante, è sconsigliato a chi ha problemi di pressione alta, malattie cardiovascolari o a chi soffre di stati di angoscia e sovraeccitabilità. Dosi e posologia vanno calibrate a seconda dei casi e su consiglio dell'erborista o del medico.

M.D.L.



La prossima settimana

La cellulite

E' la nemica numero uno della bellezza femminile, particolarmente temibile con l'arrivo della stagione estiva. Nel prossimo numero vedremo tutti i metodi, anche i più nuovi, per prevenirla e per sconfiggerla.

