

Essere & benessere | Scusi dottore



L'IPERTENSIONE È... DIGITALE

Amicomed è il primo e unico programma al mondo, totalmente digitale e inoltre automatizzato, che assiste chi è affetto da ipertensione e lo aiuta ad adottare corretti stili di vita. Per maggiori informazioni: www.amicomed.com.

Melanoma

I consigli giusti per la tintarella



risponde la professoressa **Ketty Peris**, direttore dell'Unità operativa complessa di dermatologia del Policlinico Universitario A. Gemelli di Roma, in collaborazione con la dottoressa **Valeria Coco**



In queste calde giornate estive è comune a tutti la voglia di esporsi al sole, per prendere la classica tintarella. Tuttavia, da più parti si sente ripetere che i raggi ultravioletti fanno male. Qual è la "ricetta" per una corretta esposizione al sole che eviti il rischio di sviluppare melanoma? Grazie,

PATRIZIA M., RIMINI

Si sa che quando arriva l'estate, le parole d'ordine sono: sole mare e relax! La tintarella, del resto, se presa in maniera consapevole, può avere numerosi vantaggi, poiché fa bene all'umore e aumenta la sintesi di vitamina D. Attenzione, però, perché il sole, oltre alle sue proprietà benefiche, può essere un pericolo e, per questo, bisogna esporsi con le dovute accortezze per evitare gli effetti dannosi dei raggi ultravioletti.

Sempre più spesso, nei nostri ambulatori ci troviamo a diagnosticare tumori della pelle; tra questi, il melanoma è il

più aggressivo di tutti e, benché considerato raro, la sua incidenza è aumentata del 30 per cento negli ultimi 10 anni. Inoltre, colpisce una popolazione più giovane rispetto ad altri tumori, con un range che va dai 30 ai 60 anni d'età.

È ben noto che l'esposizione al sole, sia continuativa, sia quella saltuaria e intermittente, è il principale fattore di rischio, non solo del melanoma, ma anche - e soprattutto - degli altri tumori cutanei (cheratosi attinica, carcinoma basocellulare e squamocellulare). È fondamentale, quindi, seguire alcune semplici norme comportamentali durante

l'estate. Prima di tutto, occorre esporsi in modo graduale e utilizzare su tutto il corpo creme solari con fattore di protezione medio-alto che ci proteggano sia contro gli Uvb che gli Uva, ripetendo l'applicazione ogni due ore, specie dopo aver fatto il bagno o aver sudato.

Non bisogna esporsi nelle ore più cal-

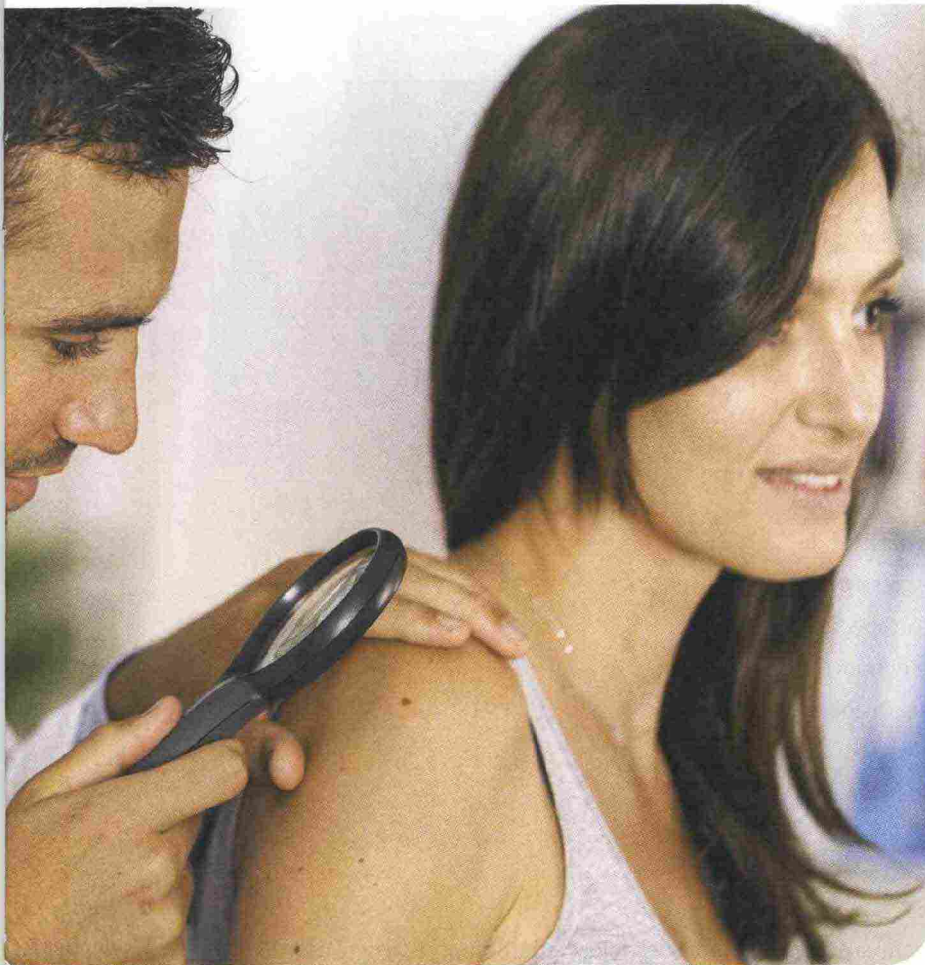
Le creme devono essere spalmate più volte durante la giornata, soprattutto dopo aver fatto un bagno

**VACCINI? SÌ GRAZIE**

Nell'ambulatorio vaccini del Centro Medico Santagostino di Milano, si eseguono 23 vaccinazioni, tra quelle pediatriche a quelle per gli adulti (per la profilassi dei viaggi internazionali o altro). Qui l'elenco completo: www.cmsantagostino.it/vaccini.

**GLI ITALIANI SONO PIGRI**

Secondo i dati diffusi dall'Osservatorio Nestlé-Fondazione Adi, soltanto un italiano su cinque pratica sport con costanza. I bambini di 11-13 anni sono i più virtuosi, con circa cinque ore a settimana di attività fisica.

**In breve****Cardiopatia: quali rischi per il bambino**

► Il mio bambino di pochi mesi è nato con una cardiopatia congenita; purtroppo dovremo affrontare a breve l'intervento chirurgico e sono molto preoccupata. Ci sono informazioni in proposito?

FEDERICA S., NAPOLI



risponde **Virgilio Carnielli**, professore di Neonatologia all'Università politecnica delle Marche e fondatore di Neomed

► Capisco la sua preoccupazione, ma le confermo che la priorità assoluta, in questa fase, deve essere la soluzione della patologia cardiaca del suo bambino, che si può affrontare solo con l'intervento. Oggi, le tecniche chirurgiche e di monitoraggio clinico-strumentale consentono di ridurre sensibilmente il rischio di complicanze. In proposito, le segnalo che da qualche mese la fondazione Neomed (con il supporto di fondazione [just Italia](http://www.justitalia.it)) ha avviato un ampio progetto di ricerca chiamato "Sarai grande e forte", che si propone proprio di comprendere le ragioni per cui, in alcuni casi, dopo l'intervento cardiaco possano svilupparsi complicanze polmonari e neurologiche. Stiamo lavorando per identificarle fasi dell'operazione che più mettono a rischio il bambino per segnalarle con precisione al chirurgo. Le informazioni emerse da questi studi ci consentiranno di proporre nuovi approcci e terapie, come i farmaci neuroprotettori in grado di migliorare il decorso post-operatorio e di prevenire ed evitare i rischi. Per informazioni: www.fondazioneneomed.org.

**Curiosità****LA VITAMINA D**

In Italia, il 70 per cento della popolazione è sotto i livelli minimi di vitamina D, necessaria per ossa più robuste. Ci sono solo due modi per procurarsela: attraverso il cibo oppure stando al sole (vedi articolo a pag. 26).

de della giornata (dalle 11 alle 16), ricordandosi che i raggi passano anche attraverso le nuvole e l'ombrellone, per cui le creme solari vanno applicate in ogni caso. Per i bambini è ancora più importante proteggersi, in quanto esistono diversi studi sulla correlazione tra scottature durante l'infanzia e rischio di sviluppare il melanoma. È sempre meglio, infine, evitare le lampade abbronzanti e chi assume determinati farmaci (alcuni antiinfiammatori, antidiabetici orali, anti-ipertensivi o antibiotici come le tetracicline, i contraccettivi orali) deve prestare particolare attenzione. ○