

Macchie della pelle e sole: conoscerle per proteggerci

Con l'esposizione al sole, soprattutto dopo anni di vita all'aria aperta, possono comparire sulla pelle macchie brune chiamate lentigo solari. Sono generalmente piatte, ben delimitate e tendono a rimanere abbastanza stabili nel tempo.

È però importante imparare a riconoscere quei cambiamenti che meritano un controllo medico.

La regola ABCDE

Per controllare periodicamente nei e macchie della pelle possiamo ricordare la regola ABCDE:

- A – Asimmetria: una metà della lesione è diversa dall'altra.
- B – Bordi: i margini sono irregolari, frastagliati o poco definiti.
- C – Colore: il colore non è uniforme oppure sono presenti diverse tonalità.
- D – Diametro: una lesione di dimensioni maggiori, soprattutto se associata ad altri segnali.
- E – Evoluzione: è il segnale più importante: una macchia o un neo che cambia nel tempo, nella forma, nel colore, nelle dimensioni o nella superficie deve essere valutato.

Anche prurito persistente, sanguinamento, formazione di croste o una modificazione della consistenza sono motivi per chiedere un parere medico.

Il sole lascia una traccia sulla nostra pelle

L'esposizione ai raggi ultravioletti, soprattutto se intensa e ripetuta negli anni, contribuisce all'invecchiamento della pelle e aumenta il rischio di sviluppare alcuni tumori cutanei.

Per questo la prevenzione non significa evitare completamente il sole, ma imparare a esporsi in modo consapevole: evitare le ore di maggiore intensità, utilizzare indumenti protettivi e occhiali da sole e applicare una protezione solare adeguata, rinnovandola durante l'esposizione.

È importante ricordare che le macchie solari non sono tutte uguali e che non è possibile stabilirne la natura soltanto osservandole autonomamente.

Quando è bene rivolgersi al medico?

Non bisogna aspettare che una lesione diventi dolorosa. Un cambiamento recente e progressivo è già un motivo sufficiente per farla controllare.

Un controllo dermatologico, soprattutto in presenza di numerose macchie o nei, di una storia di importanti esposizioni solari o di lesioni che cambiano, permette di distinguere più facilmente le alterazioni benigne da quelle che necessitano di approfondimento.

La prevenzione parte da un gesto semplice

Conoscere la propria pelle, osservarla periodicamente e non sottovalutare i cambiamenti.

La salute della pelle si costruisce nel tempo: proteggersi dal sole oggi significa prendersi cura della propria salute anche negli anni futuri.

*Informazione a cura dell'Assessorato alla Sanità del Comune di Cavalese*

*Dott Patrizia Gilmozzi*