

## UN SELFIE TI ALLUNGA LA VITA, SE FATTO SUI TUOI NEVI

La diagnosi precoce è la prima garanzia di salute e di longevità, e quale organo meglio della pelle si presta all'osservazione e valutazione del suo stato? Ma questo non viene quasi mai fatto, né dai medici né dai pazienti.

Sebbene la maggior parte dei tumori della pelle possano essere curati e trattati quando diagnosticati precocemente, il cancro della pelle rischia di diventare il tipo più comune di cancro negli USA poiché un americano su cinque ne sviluppa uno nel corso della sua vita.

Questa la triste verità che ci rivela il Dott. Mark Lebwohl, professore di Dermatologia alla Icahn School of Medicine at Mount Sinai Health System in New York City e presidente della American Academy of Dermatology.

L'autoesame ed il controllo periodico della propria pelle è lo strumento più utile per scoprire il melanoma in tempo, grazie al semplice ABCDEF che da tempo si insegna alla popolazione.

Caratteristiche di un nevo sospetto

A = ASIMMETRIA. Un nevo è sospetto quando una metà del nevo è diversa dall'altra.

B = BORDI. Quando sono irregolari, frangiati o indefiniti.

C = COLORE. La presenza di colori o tonalità diverse all'interno dello stesso nevo deve insospettire.

D = DIAMETRO. Se maggiore di 5 mm (la gomma di una matita), va controllato.

E = EVOLUZIONE. La rapida crescita non è un buon segnale.

F = FAMILIARITÀ. Casi di melanoma o tumori della pelle nei familiari devono allertare a controlli maggiori.

La presenza di due o più segnali di sospetto tra quelli indicati devono condurre il paziente a farsi visitare da un dermatologo per eseguire le opportune indagini diagnostiche (esame dermatoscopico e mappatura digitale della lesione sospetta).

Nell'articolo del Dott. Lebwohl oltre l'elenco dei consigli utili nella prevenzione pre-esposizione estiva, che molti di noi conoscono già, compare una indicazione tanto innovativa quanto semplice: fare una fotografia ai nostri nevi per monitorare i cambiamenti che sono in atto.

Di tutti i "selfie" più o meno utili ed inopportuni, penso che questo sia davvero utile per allungarci la vita. Chi di noi, infatti, non ha in tasca un telefonino con camera digitale? Ebbene, una volta tanto fate un gesto di amore per la vostra pelle: immortalatela!

Come farsi una foto ai nevi?

1. Prima di tutto scartare tutti quelli che non hanno le caratteristiche di sospetto indicate sopra.
2. Numerare i nevi rimasti con un pennarello o una biro.
3. Eseguire una foto panoramica per mostrare la localizzazione dei nevi sospetti (ad es. dorso, addome, torace, braccia, gambe).
4. Eseguire una "macro" il più possibile ravvicinata di ognuno dei "numerati" appoggiando nelle vicinanze un righello o una striscia millimetrata di riferimento.
5. Effettuare foto di controllo ad 1 mese, 3 mesi, 6 mesi.

Se le caratteristiche rimangono invariate, potete partire tranquilli per le vacanze; in caso contrario servirà una valutazione col dermatoscopio, un apparecchio ottico che, come la maschera del sub, permette di vedere i vari strati del nevo in trasparenza.

Le foto scattate da voi, infatti, sono come le riprese aeree del mare e delle isole. Le foto fatte dal dermatologo col dermatoscopio sono come le foto fatte dai subacquei sotto il livello del mare: scovre da effetti di rifrazione e riflessione, ci svelano fondali insospettati.

Una volta tanto una moda futile può diventare utile e preventiva. Ed a costo zero. Buon clic!

13/6/2014

Roberto Cavagna  
[www.dermatologiaolistica.com](http://www.dermatologiaolistica.com)