TUTTO QUELLO CHE UN ORTICOLTORE DOVREBBE SAPERE SUL CANCRO DELLA PELLE

Il lavoro dell'orticoltore si svolge all'aperto per la maggior parte dell'estate; deve quindi conoscere la minaccia del cancro della pelle. L'Accademia Americana di Dermatologia divide il cancro della pelle in due tipi: non-melanoma e melanoma. Il primo è così chiamato perché si sviluppa dalle cellule della pelle – solitamente in quelle basali o squamose – e non dai melanociti.

E' il tipo di cancro più comune ed include la maggior parte dei cancri della pelle, eccettuato il melanoma maligno. Quest'ultimo, anche se è quasi sempre curabile se preso per tempo, è molto più serio del non-melanoma ed ha maggiore facilità a propagarsi ad altre parti del corpo.

La Società americana per il cancro asserisce che il melanoma maligno è un cancro che si origina nei melanociti, cioè le cellule deputate alla produzione dei pigmenti abbronzanti. Il melanoma appare solitamente sul busto degli uomini con carnagione chiara e nella parte bassa delle donne sempre con carnagione chiara, ma può presentarsi anche in altre parti del corpo ed anche in soggetti dalla carnagione scura.

Ci sono comunque persone più soggette di altre ai danni derivanti dal sole: se una persona ha molti nei dalla forma irregolare, ha subito in passato trattamenti per il cancro della pelle, presenta casi di cancro della pelle tra i familiari, sarà maggiormente a rischio. La stessa Società sostiene che i raggi UV, che comprendono gli UVA e gli UVB, danneggiano il DNA e ne inficiano la capacità di controllare la crescita e la divisione delle cellule. I raggi UVB sono i raggi del sole che scaldano, e costituiscono la prima causa di scottature e cancri della pelle; i raggi UVA invece penetrano negli strati più profondi della pelle. Anche in giornate nuvolose, l'80% dei raggi ultravioletti attraversano le nuvole, potendo aumentare il rischio di cancro della pelle senza però causare scottature.

Per limitare gli effetti della sovraesposizione, è necessario evitare le ore più calde della giornata (tra le 10.00 e le 16.00), cercando il più possibile di lavorare in zone ombrose. Si dovrebbe anche indossare un abbigliamento protettivo, come cappelli a larghe falde, occhiali con protezione UV, magliette a manica lunga e pantaloni lunghi nel caso di esposizione al sole prolungata.

In aggiunta all'aumento del rischio di contrarre il cancro della pelle, l'eccessiva esposizione al sole può essere fonte di invecchiamento, di rughe, perdita di elasticità, macchie scure e cheratosi attinica (zone della pelle dure e stratificate che possono diventare cellule squamose cancerogene).

Per difendersi dai raggi solari, è utile applicare creme protettive a largo spettro, che filtrino entrambi i raggi UVA ed UVB; si dovrebbe scegliere un fattore di protezione 15 o superiore, ed applicare la crema sulla pelle asciutta tra 15 e 30 minuti prima dell'esposizione. Si deve fare attenzione a coprire abbondantemente il viso, le orecchie, le mani, le braccia ed ogni area del corpo che dovesse essere esposta e riapplicare la crema protettiva ogni due ore. Si ricordi comunque che la protezione è efficace durante l'attività normale; non dovrebbe essere usata per prolungare il periodo di esposizione.

Se ci si trova a lavorare all'aperto per gran parte della giornata, si raccomanda un auto esame mensile della pelle unito al monitoraggio di un dermatologo, poiché più l'eventuale diagnosi è precoce, più efficace risulterà il trattamento.
I sintomi più comuni del cancro della pelle sono le modificazioni dei nei o nella pigmentazione; la stratificazione, perdite di sangue o di liquidi; la pigmentazione che si propaga oltre i bordi, i cambiamenti al tatto, il prurito, la sensibilità o il dolore. Se si dovesse notare uno dei sintomi elencati, o rilevare la presenza di piccole masse solide o cambiamenti nella pelle, dolori persistenti, tosse, stanchezza o perdita dell'appetito, è consigliabile consultare un medico.
Durante la visita, il medico esaminerà la dimensione, la forma, il colore e la consistenza dell'area in questione, rilevando l'eventuale presenza di stratificazioni o perdite di sangue. L'esame verrà poi effettuato sul resto del corpo per controllare altri nei o macchie e probabilmente esteso ai linfonodi presenti nell'inguine, sotto le ascelle e sul collo; se l'area che desta preoccupazione si trova vicino ad un linfonodo gonfio, il melanoma potrebbe essersi propagato.
Secondo la Società americana per il cancro, i casi di cancro della pelle – il più comune tra tutti i tipi di cancro – sono in aumento negli Stati Uniti; nel solo 2004 si prevedono 55.100 nuovi casi, che porteranno a 7.910 decessi.

Suggerimenti della Società americana per il cancro: procedura di auto esame.

<u>Davanti allo specchio</u>

- Osservate il viso, le orecchie, il collo, il petto ed il ventre.
- Controllate entrambi i lati delle braccia, il palmo e il dorso delle mani.

<u>Seduti</u>

- Controllate la parte anteriore delle cosce, gli stinchi, il collo dei piedi, e in mezzo alle dita.
- Controllate la pianta dei piedi, i polpacci ed la parte posteriore delle cosce.

<u>In piedi</u>

- Controllate le natiche, la schiena ed il retro del collo.

Attuando con regolarità questo tipo di controlli si può notare rapidamente qualsiasi anomalia della pelle si dovesse presentare, sottoponendola immediatamente all'attenzione di un medico.
E' importante saper distinguere un melanoma da un innocuo neo: questi possono essere piatti o in rilievo, tondi od ovali, e sono di un colore uniforme dal marrone al bronzo, ma anche nero; possono apparire anche dopo la nascita e a gruppi.
I nei pericolosi si identificano dalle seguenti caratteristiche (conosciute come la regola dell'ABCD per la diagnosi del melanoma:

- **A**simmetria: una metà diversa dall'altra.
- **B**ordi irregolari: frastagliati, dentati o indefiniti.
- **C**olore: la pigmentazione non è uniforme, presenta ombrature marroni, bronzee o nere, appare marmorizzata di rosso, bianco o blu.
- **D**iametro: la larghezza supera i 6 millimetri; qualunque incremento di dimensioni deve essere attentamente controllato.