

Sentirsi bene

I nei si tengono sotto controllo così

Di solito non sono pericolosi. Ma se sono tanti o hanno forme irregolari, è meglio farli vedere e mappare dal dermatologo. Le regole della prevenzione sicura

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Magda Belmontesi**, dermatologa

Sul viso di una donna sono il "difetto" più intrigante che possa comparire. I nei (o nevi), però, si presentano anche nelle zone del corpo più nascoste. Sulla pianta dei piedi, per esempio, oppure tra le dita delle mani o sul cuoio capelluto. Possono essere presenti fin dalla nascita o comparire con il tempo. Di solito, smettono di svilupparsi, sia in numero sia in grandezza, dopo i 35 anni. A determinare la presenza di questi puntini scuri sulla pelle sono quasi sempre i geni: se i genitori hanno molti nevi, è facile che i figli li ereditino. Nella maggior parte dei casi sono benigni e innocui. Ma vanno comunque tenuti sotto

controllo: alcuni nei, infatti, possono trasformarsi in melanomi, tumori della pelle, che colpiscono soprattutto gli under 50. In Italia, nel 2013, ci sono stati 10.500 nuovi casi, il 20% in pazienti di età compresa tra 15 e 39 anni. I melanomi sono facili da curare, se presi tempestivamente: ragione di più per imparare a riconoscere i nei a rischio e impostare una corretta prevenzione.

Cosa fare a casa

Se il neo cambia colore, forma o inizia a sanguinare è meglio fare subito un controllo dal dermatologo. Inoltre, i nevi che a occhio nudo possono insospettire sono quelli piatti, scuri, dalla for-

ma irregolare e dai bordi frastagliati, che aumentano velocemente di grandezza.

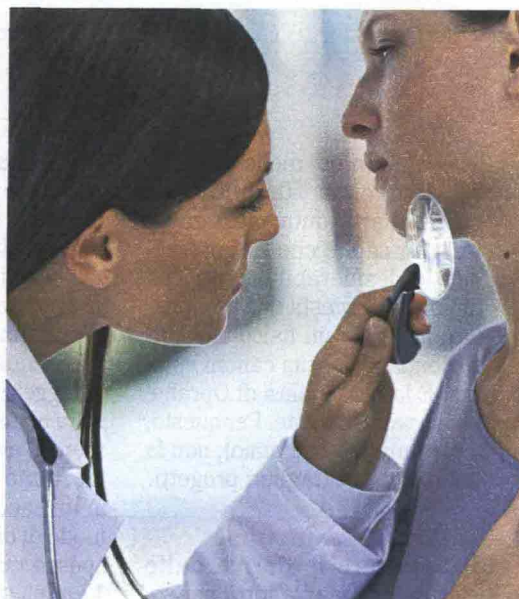
La mappatura

Chi ha parecchi nei deve sottoporsi a una visita dermatologica almeno una volta dopo i 20 anni. Chi, invece, presenta dei fattori di rischio, come un genitore che ha avuto un tumore della pelle, un numero di nei superiore a 50 o la presenza di nevi di grandi dimensioni, dovrebbe farne la mappatura dopo i 15 anni. Per mappatura si intende una visita dermatologica in cui le lesioni vengono accuratamente contate e analizzate. Quelle che presentano caratteristiche insolite vengo-

no osservate con una lente d'ingrandimento e un dermatoscopio, un apparecchio che permette di studiarne meglio le caratteristiche. In caso di lesioni a rischio o di un numero elevato di nei, vengono consigliati controlli frequenti (ogni tre-sei mesi) e creme che proteggano dal sole con schermi chimici (con fattore 50).

Interventi e cure

Un neo benigno può essere asportato in ambulatorio con il laser. Uno sospetto, invece, dev'essere tolto chirurgicamente, in anestesia locale, e sottoposto all'esame istologico. Se risulta essere un melanoma in fase iniziale, non bisogna fare



www.ecostampa.it



Contro l'Alzheimer, vitamina E

Uno studio su 613 malati dimostra che contrasta il declino cognitivo

Secondo una recente ricerca americana, pubblicata sulla rivista scientifica *Jama* (Journal of American Medical Association), la vitamina E, contenuta in diversi alimenti tra cui le uova, l'olio d'oliva e le noci, potrebbe essere un aiuto per chi soffre di Alzheimer o di altre forme di demenza senile. A suggerirlo è stato un team di ricercatori del Minneapolis VA Health Care System che ha esaminato per circa due anni 613 persone con Alzheimer, divise in gruppi, cui sono state somministrate terapie diverse. Al termine dello studio si è scoperto che sia il gruppo che prendeva solo vitamina E (1,300 grammi al giorno), sia quello che assumeva vitamina E più un farmaco per il trattamento delle demenze aveva un tasso di declino cognitivo ridotto del 19% rispetto alle persone che avevano ricevuto solo un placebo.

Getty (3)



Cambia "io devo" con "io voglio"

Il senso del dovere rende affidabili e dà forza, ma quando è eccessivo rischia di soffocare la gioia di vivere. Tre idee facili per ritrovarla

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Barbara Florenzano, psicologa**

altro. Se, invece, è in una fase più avanzata della malattia, vengono impostate chemio o radioterapia. A questo proposito, ci sono novità terapeutiche, emerse dal Congresso mondiale sull'immunoterapia contro il cancro (Society for Immunotherapy of Cancer - SITC), che si è svolto di recente a Washington. In particolare, uno studio guidato dall'Istituto Pascale di Napoli ha dimostrato l'efficacia dell'associazione di un innovativo farmaco (l'anticorpo monoclonale ipilimumab) con la radioterapia per il trattamento di eventuali metastasi del melanoma: le percentuali di successo di questa nuova cura si aggirano intorno al 70%. ●

un'amica ci scrive

ADESSO VADO DAL MEDICO OGNI TRE MESI

Da quando mi hanno asportato un neo sospetto, sono diventata più ansiosa e, di conseguenza, attenta. Vado dal dermatologo ogni tre mesi.

Livia Adorno (via e-mail)

Rinunci a un caffè con le amiche per fare la lavatrice. In ufficio accumuli ore di straordinari perché non sai dire di no al tuo capo. Ti sei iscritta in palestra e ci vai anche se sei sfinita. Se ti senti costantemente schiacciata da obblighi e incombenze, forse hai un eccessivo senso del dovere. Chiariamo: essere responsabile è sano e positivo quando ti permette di vivere rispettando gli impegni presi, ma se ti fai fagocitare dagli obblighi, rischi di vivere male. E forse dovresti riflettere su te stessa. Di solito, chi ha un forte senso del dovere ha vissuto un'infanzia da "brava bambina", abituata a essere accondiscendente per ricevere l'amore di genitori spesso esigenti o autoritari. Da adulti, però, è importante trovare un equilibrio tra senso di responsabilità ed eccesso di rigore. Non è difficile, se segui i nostri consigli.

Riformula la lista dei tuoi compiti Inizi la giornata con un elenco infinito di "devo-devo-devo"? Fai una lista dei tuoi impegni sostituendo il verbo dovere con volere. Poi

rileggi l'elenco e ascolta le tue sensazioni, voce per voce. Per esempio: devi accompagnare i figli a scuola la mattina o vuoi farlo? Se ci pensi, forse ti accorgerai che questo è un momento piacevole. Se continui a viverlo solo come un impegno inderogabile, però, rischi di non cogliere la gioia dell'esperienza. Fai tanti straordinari, ma sei sicura di doverli fare? Impara a riconoscere il confine tra l'attaccamento al lavoro e l'eccesso di perfezionismo: riuscirai a divertirti di più in ufficio e a concederti il giusto riposo.

Chiediti che cosa ti rende felice Spesso chi è rigida con se stessa antepone il dovere al piacere. Se anche tu sei così, impara a soffermarti su ciò che ami: adori la montagna, però non ci vai perché non piace a tuo marito? Organizzati con un'amica e programma un weekend sulle piste da sci. Scegliendo attività che ti piacciono, all'inizio potresti sentirti in colpa, come se non avessi diritto a ritagliarti un po' di relax. Con il tempo, però, ti renderai conto che, se ti lasci andare, anche gli obblighi faticosi ti costeranno meno.

E poi, alleggerisci Parti dalle piccole cose, per limare e rendere più divertenti i tuoi impegni. Ti pesa occuparti dei pasti? Proponi a tuo marito di preparare la cena due volte la settimana. E quando tocca a te farlo, scatena la creatività, trasformando i tuoi doveri di routine in piccole avventure. ●

