

COME CONTROLLARE I NEI



Tenere sotto controllo la forma e l'aspetto dei nei sul nostro corpo è importante, perché ci permette di prevenire una grave malattia, il **melanoma**, un tumore della pelle che può, se trascurato, provocare conseguenze anche molto gravi. Per eseguire questa verifica è necessario conoscere alcune regole molto semplici, che ci permettono di distinguere facilmente un neo "sospetto" da uno sano.

Il dermatologo ha a disposizione strumenti molto efficaci per controllare lo stato di salute della pelle: quando un neo assume una forma sospetta, cambia colore o aumenta le sue dimensioni in modo rapido e non controllato, si può, in maniera veloce e indolore, asportarlo, eliminando in pochi minuti un pericolo da non sottovalutare.

Quali sono le caratteristiche di un neo che devono metterci in allarme e farci richiedere il consulto dello specialista dermatologo?

Un neo va fatto esaminare con attenzione quando presenta alcune caratteristiche particolari: prima di tutto il neo sospetto deve essere asimmetrico. Se immaginiamo di dividerlo in due parti, queste, sovrapposte, non combaciano tra loro. Poi si guardano i bordi del neo: se sono netti e regolari tutto bene; se invece sono sfumati o frastagliati come le coste di un'isola disegnata su una carta geografica, questo è un segnale da non trascurare. Poi va esaminato il colore: i nei pericolosi sono di colore marrone scuro, rossastro o addirittura nero.

Ci sono poi altri fenomeni di cui si deve tenere conto: se un neo sanguina anche dopo il minimo sfregamento, o cambia nel tempo forma e colore è bene farlo controllare immediatamente dallo specialista. Anche se fino a pochi mesi o settimane prima era un neo perfettamente normale, dai contorni regolari e che non ha mai dato problemi di sorta.

Per quanto riguarda le dimensioni, essi vanno valutati con maggiore attenzione solo se alle dimensioni grandi (superiori al mezzo centimetro di larghezza), si associa anche una delle caratteristiche di rischio descritte in precedenza. Un neo grande, con i contorni ben definiti e stabile nel corso del tempo non deve destare preoccupazione.

Se un neo è sospetto, il dermatologo procede ad alcuni esami di accertamento, rapidi e assolutamente indolori, che prendono il nome di dermoscopia o di videodermoscopia.

La dermoscopia è un esame praticato attraverso una speciale lente di ingrandimento che permette di osservare dettagliatamente ogni macchia presente sulla cute. La videodermoscopia è un esame simile come principio, nel senso che anche in questo caso si esamina la pelle ingrandendo i nei per vederli nel dettaglio, ma in questo caso l'esame è praticato attraverso una microtelecamera che proietta l'immagine del neo su uno schermo, dopo averla ingrandita. In questo modo si può esaminare il neo e stabilire se è il caso di intervenire o no.

Se il medico ravvisa il rischio di andare incontro a un melanoma, il tumore della pelle, il neo va asportato chirurgicamente, ma non si deve avere troppa paura di questo intervento, perché non si tratta di un'operazione particolarmente cruenta o dolorosa. L'asportazione chirurgica di un neo, infatti, si effettua in anestesia locale, in giornata e in ambulatorio. Alla fine dell'intervento sono applicati pochi punti di sutura, spesso ne basta uno solo, e si tiene coperta la ferita per almeno una settimana, al termine della quale il dermatologo provvederà a fare una seconda medicazione e a togliere i punti. A volte viene utilizzato il laser per rimuovere i nei, ma in questo modo diventa impossibile eseguire un esame specifico, chiamato esame istologico, con cui si può accertare la natura delle cellule del neo asportato. Il laser, infatti, distrugge il neo lasciando sulla pelle solo una piccola cicatrice simile a quella provocata da una bruciatura. L'intervento tradizionale, invece, permette in un secondo momento, dopo l'operazione, di esaminare in modo approfondito il neo asportato e di fare tutti i controlli necessari per verificare se le cellule erano di tipo canceroso o no.

Per prevenire il melanoma, una grave complicazione dei nei, è di fondamentale importanza proteggere la pelle con creme idratanti e filtri solari. Questo vale specialmente per chi ha una pelle molto delicata ed è di carnagione chiara. I dati dicono, infatti, che le popolazioni nordiche sono più soggette a melanoma di quanto non lo siano quelle mediterranee. Per cui va limitata l'esposizione ai raggi UVA e UVB per evitare scottature.

Si deve poi cercare di proteggere i nei da traumi ripetuti nel tempo: se una volta accade che si ferisca accidentalmente un neo, non è un problema grave, ma se si continua a provocare piccoli traumi o escoriazioni su un neo particolarmente grande e rilevato, allora il rischio che questo possa degenerare in melanoma aumenta.

VERO E FALSO SUI NEI	
<p>I nei color caffelatte sono generalmente poco preoccupanti. VERO: La colorazione scura, nelle varianti marrone scuro, rossastro o nero, è uno dei parametri da tenere sotto controllo per evitare il melanoma.</p>	<p>Il melanoma si presenta sempre sopra un neo. FALSO: Può anche comparire su una zona di pelle dove prima non c'era nulla. A maggior ragione, se si scopre una situazione del genere, va segnalata prontamente all'esperto dermatologo.</p>
<p>Non è ancora stato stabilito con certezza se il melanoma dipende solo dalla trasformazione di un neo preesistente. VERO: Secondo alcuni il melanoma nasce già come tumore della pelle, ma si evidenzia in tutta la sua gravità solo</p>	<p>Scottarsi la pelle al sole provoca disagio, ma almeno di strugge le cellule maligne. FALSO: Al contrario scottarsi la pelle sembra essere un fattore predisponente per la crescita dei melanomi.</p>

quando le difese del nostro corpo non riescono più a tenerlo a freno e quindi si accresce.	
Alcune persone presentano nei già al momento della nascita. VERO: Vengono chiamati nei congeniti.	Con il tempo i nei possono sbiadirsi fino a scomparire del tutto. FALSO: In genere i nei non scompaiono spontaneamente, anzi sono destinati, sebbene con lentezza, ad accrescersi in dimensioni nel corso della vita.
Nuovi nei possono comparire anche nel corso degli anni, anche su persone adulte. VERO: Non esiste un limite di età oltre il quale i nei non compaiono più.	Non si possono avere più di cinquanta nei, sul corpo. FALSO: Se ne possono avere anche centinaia, l'importante non è quindi il loro numero ma la loro forma e la loro evoluzione nel tempo.
La zona più a rischio melanoma, sul corpo della donna, sono le gambe. VERO: E non solo: anche i piedi.	I melanomi, sul corpo dell'uomo, vengono soprattutto sulla pancia. FALSO: Al contrario la zona più a rischio è la schiena.
Trascurare un melanoma può diventare molto grave. VERO: Il melanoma è un tumore. E come tale prima viene curato e meglio è. Se preso in tempo, le percentuali di guarigione sono davvero vicine al 100 per cento.	Il sole è molto pericoloso per i nei. FALSO: Anche se si hanno molti nei si può prendere il sole, a patto di proteggere la pelle in modo adeguato con filtri solari e creme idratanti.
Per fare una prevenzione completa, si devono controllare anche le zone nascoste da capelli o da altra peluria del corpo. VERO: I nei, infatti, possono crescere anche nelle zone più nascoste e non solo in quelle immediatamente visibili.	I nei si ereditano: i genitori possono trasmettere al figlio lo stesso neo, nella stessa posizione. FALSO: I nei possono presentarsi alla nascita, ma non si eredita la forma, la posizione e la dimensione precisa di un neo.
I nei sono fatti di melanociti. VERO: I melanociti sono delle cellule piene di pigmento più scuro che, nel caso dei nei, si radunano in vere e proprie isole sulla pelle.	