

Il melanoma è il terzo tumore più diffuso nel nostro Paese prima dei 50 anni: casi raddoppiati in 20 anni di Vera Martinella

Il 90% dei casi è dovuto a un eccesso di raggi ultravioletti. Caldo torrido in estate, temperature elevate già a inizio primavera fanno aumentare il pericolo di ustioni

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 29 aprile 2026)



I numeri sono inequivocabili: [il melanoma](#) è il terzo tumore più diffuso nel nostro Paese prima dei 50 anni, in entrambi i sessi. I casi sono in costante crescita da anni. Di più: in 20 anni sono più che raddoppiati, le ultime statistiche indicano quasi 15mila nuovi casi annui. Nonostante si parli molto di prevenzione, dunque, c'è ancora tanto da fare. Lo sottolinea Paolo Ascierto, direttore dell'Unità di Oncologia melanoma dell'Istituto Tumori Pascale di Napoli, in occasione della Giornata nazionale dedicata a questo tumore che si celebra il 2 maggio: «Bisogna anche considerare che i cambiamenti climatici e delle nostre abitudini (con molte occasioni di esporsi al sole fuori stagione per viaggi in mete tropicali o vacanze "mordi e fuggi") moltiplicano il pericolo di scottature, che sono il fattore di rischio maggiore per un tumore della pelle». [La prima regola salva-vita è prestare attenzione ai nei](#): se cambiano di colore o forma o dimensione bisogna farli vedere a un medico, così come è ben mostrare al dermatologo un «brutto anatroccolo», cioè un neo strano, diverso da tutti gli altri, magari comparso di recente.

9 casi su 10 dovuti a un eccesso di raggi UV

Ma c'è di più. Le temperature altissime che si registrano in estate, i caldi improvvisi a cui siamo esposti fin dai primi giorni di primavera, il **potente mix nocivo di smog e surriscaldamento** sono ormai un dato di fatto con cui la nostra pelle deve fare i conti. «È importante ricordarsi di **usare sempre la crema solare** perché la probabilità di ustionarsi è molto più elevata e scottarsi anche solo una volta ogni due anni può triplicare il rischio di melanoma - sottolinea Ascierto, ordinario di Oncologia all'Università Federico II di Napoli e presidente della Fondazione Melanoma Onlus -. **Quasi 9 casi su 10 sono legati all'eccessiva esposizione ai raggi UV.** Non è solo questione di giornate calde e soleggiate: i raggi UV possono essere forti a sufficienza per danneggiare la pelle **da metà marzo a metà ottobre**, anche quando il cielo è nuvoloso o il clima è fresco».

Creme solari e falso senso di sicurezza

Motivo per cui dobbiamo aumentare la protezione e, oltre alla crema, fare attenzione all'abbigliamento. Nasce da qui la **nuova campagna di sensibilizzazione di Fondazione Melanoma**, mirata a scardinare i falsi miti sull'esposizione solare e a **promuovere l'abbigliamento come primo, vero dispositivo di protezione individuale**. «I filtri solari ad alto indice di difesa, da soli non bastano, come dimostrato da diversi studi internazionali - spiega l'oncologo -. I ricercatori della McGill University mettono in guardia contro il pericoloso "**paradosso della crema solare**", un fenomeno per cui l'uso dei filtri protettivi fornirebbe un **falso senso di sicurezza, portando le persone a esporsi al sole in modo più pericoloso**. Gli scienziati hanno incrociato i dati di due studi, [uno condotto in Canada \(pubblicato sulla rivista *Cancers*\)](#) e l'altro basato sui dati della Biobank del Regno Unito ([pubblicato sulla rivista *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*](#)) ed è emerso un dato sorprendente: **l'uso di creme solari è risultato associato a un rischio più che raddoppiato di sviluppare il cancro della pelle**. La crema solare è fondamentale, ma non è una "licenza di arrostitirsi" al sole. La maggior parte delle persone non ne applica una quantità sufficiente o rimane esposta ai raggi UV per ore dopo la prima applicazione. L'abbigliamento, invece, non scade, non si lava via col sudore e offre una protezione fisica costante che la **lozione, spesso applicata male o in quantità insufficiente, non può garantire**».

Vestiti, occhiali, cappello

E, a proposito di vestiti, [un'altra indagine voluta da Cancer Research UK](#) evidenzia che il modo in cui scegliamo di vestirci, specialmente durante i mesi più caldi, **può determinare anche le zone del corpo in cui è più probabile sviluppare un melanoma**. I dati mostrano una **netta differenza di genere**: negli uomini, due melanomi su cinque (circa il 40%) vengono diagnosticati sul dorso (schiena, petto e addome), collegati alla **tendenza maschile a stare a torso nudo all'aperto**; mentre nelle donne più di un terzo dei casi (35%) si manifesta sulle **gambe**, spesso scoperte con gonne e pantaloncini e non sempre protette con creme.

La campagna di Fondazione Melanoma punta, dunque, su 5 consigli pratici:

- 1) Optare per camicie a maniche lunghe in lino o cotone leggero e pantaloni lunghi dal taglio fluido. **Coprire braccia e gambe con tessuti naturali** permette alla pelle di traspirare meglio rispetto all'esposizione diretta al sole, che invece aumenta la temperatura corporea e il rischio di scottature.
- 2) **Colori scuri e vivaci**: il bianco protegge meno del nero. I colori scuri o le tinte brillanti (rosso, blu navy) assorbono i raggi UV meglio dei toni pastello, impedendo loro di penetrare.
- 3) **Montatura avvolgente**: gli occhi e la zona periculare sono estremamente vulnerabili. Non tutti gli occhiali da sole proteggono davvero: lenti troppo chiare o prive di filtri a norma possono essere controproducenti, poiché inducono la pupilla a dilatarsi lasciando entrare più raggi UV. Scegli la montatura «avvolgente»: i modelli laterali più ampi o fascianti impediscono ai raggi riflessi (da sabbia, acqua o asfalto) di insinuarsi dai lati, proteggendo la pelle sottile del contorno occhi dove la crema solare spesso non viene applicata correttamente.
- 4) **L'accessorio salva-viso**: un cappello a tesa larga (almeno 7 cm) è essenziale. Protegge zone critiche e spesso dimenticate come le orecchie, il cuoio capelluto (specialmente per gli uomini) e la nuca.
- 5) **Cerca l'etichetta UPF**: proprio come le creme hanno l'SPF, molti capi tecnici hanno il fattore UPF (*ultraviolet protection factor*). Un capo UPF 50+ blocca il 98% dei raggi UV, rendendoti virtualmente invulnerabile.