



COMUNICATO STAMPA

Contatto Stefanie de Borba, responsabile dei media, media@legacancro.ch
Telefono diretto 031 389 93 31
Data Berna, 25 giugno 2024

Non esiste un'abbronzatura «sana»

Qui da noi perdura ostinatamente il mito secondo cui solo le scottature solari sono pericolose per la pelle. Ma i raggi UV possono danneggiare l'epidermide anche senza arrossarla. La Lega contro il cancro consiglia quindi di cercare di stare all'ombra specialmente sul mezzogiorno e di evitare la luce diretta del sole tra le 11:00 e le 15:00.

Ogni anno in Svizzera circa 3200 persone si ammalano di cancro della pelle nero ed oltre 25 000 di cancro della pelle bianco. Il nostro Paese ha quindi uno dei tassi di tumori cutanei più alti d'Europa. Durante il tempo libero, in vacanza al mare o in montagna, passiamo molto tempo al sole e così facendo esponiamo la nostra pelle ai raggi UV che penetrano nell'atmosfera.

La pelle si abbronzava per difendersi

La gente continua a considerare attraente una pelle abbronzata, ma un'abbronzatura «sana» non esiste. Sotto l'influsso dei raggi UVB ad onde corte e carichi di energia, le cellule del pigmento producono la melanina, che fa diventare bruna l'epidermide. In questo modo la pelle cerca di proteggersi dai raggi UV. Questo color bruno è già un segnale di danno alle cellule cutanee. I raggi UVA a onde lunghe penetrano in profondità nella pelle e danneggiano il tessuto connettivo, facendole perdere elasticità. La conseguenza sono rughe, macchie senili e invecchiamento precoce della pelle. Troppe radiazioni UVA e scottature solari causano danni al patrimonio genetico delle cellule cutanee, che con il passar degli anni possono portare al cancro della pelle.

Ombra per tutti

Soprattutto nei primi anni di vita, i meccanismi autoprotettivi della pelle non sono ancora completamente sviluppati. L'epidermide dei bambini ha quindi sempre bisogno di una protezione solare speciale. Per questo motivo la Lega contro il cancro sensibilizza alla prevenzione i bambini e gli adolescenti, ma anche i genitori, il personale degli asili e gli insegnanti. Ci sono ancora tante scuole, giardini d'infanzia, piscine all'aperto, parchi giochi o campi sportivi dove i bambini sono esposti al sole e alla canicola. Nell'ottica di una prevenzione strutturale, la Lega contro il cancro si è posta l'obiettivo di convincere quante più città e comuni possibili a mantenere e creare zone d'ombra per ottenere un effetto a lungo termine.



Maggiori informazioni sull'argomento: www.legacancro.ch/protezione-solare

Consigli per una protezione solare ottimale

La crema solare è solo la terza misura di protezione più importante. Ecco come proteggersi correttamente:

1. **Ombra:** Stare all'ombra tra le ore 11 e le 15
2. **Abbigliamento:** Indossare cappello, occhiali da sole e vestiti
3. **Crema solare:** Applicare prodotti solari con un fattore di protezione elevato (almeno 30) che proteggono dai raggi UVB che dagli UVA. Tuttavia, la crema solare non è un lasciapassare per un'esposizione illimitata al sole.

Inoltre, non si dovrebbe mai andare in un solarium, nemmeno per "preabbronzarsi".

*La **Lega contro il cancro** consiglia, sostiene e informa le persone malate di cancro e i loro familiari. In particolare, è impegnata nella prevenzione e nella diagnosi precoce e promuove la ricerca indipendente sul cancro. È un'associazione nazionale composta da 18 Leghe contro il cancro cantonali e regionali e dall'organizzazione mantello Lega svizzera contro il cancro. È un'organizzazione finanziata prevalentemente tramite donazioni.*