



## COMUNICATO STAMPA

Contatto Peter Ackermann, incaricato della comunicazione, peter.ackermann@krebsliga.ch  
Telefono diretto 031 389 91 19  
Data Berna, 14 aprile 2016

### **Protegetevi: il perfido sole di primavera danneggia la pelle**

**In primavera si sottovaluta spesso l'intensità dei raggi UVA e UVB. La Lega contro il cancro indica come ridurre il rischio di cancro della pelle con qualche semplice accorgimento. I danni causati dai raggi UV sono la causa principale dell'insorgere del cancro della pelle. Ogni anno in Svizzera circa 2450 persone vengono colpite da melanoma e circa 310 muoiono a causa di questa malattia.**

A tutti fanno piacere i caldi raggi del sole. L'importante è non sottovalutare la forza del sole primaverile. L'intensità dei raggi UV è maggiore di quanto non si pensi. MeteoSvizzera pubblica ogni giorno l'indice UV sul suo sito Internet.

La pelle non dimentica alcun assorbimento eccessivo di raggi UVA e UVB. Entro una certa misura il corpo è in grado di riparare i danni al DNA. Può darsi, però, che alcune cellule rimangano danneggiate, trasformandosi anche dopo anni in cellule tumorali.

In primavera bisogna stare particolarmente attenti! Dopo l'inverno la cute è particolarmente sensibile. Sapevate che, anche nelle giornate fredde e con il cielo coperto, fino all'80% dei raggi dannosi oltrepassa la coltre di nubi? E non è tutto: sapevate che superfici come quelle di cemento o di neve e ghiaccio in montagna riflettono i raggi UV rafforzandone l'effetto. Ciò rende il sole primaverile pericoloso anche nelle giornate grigie, benché non si veda, e fa aumentare il rischio di ammalarsi di cancro della pelle.

I danni alla pelle causati dai raggi UV sono la causa principale dell'insorgere di questo tipo di cancro. Ogni anno in Svizzera circa 2450 persone si ammalano di tumore della pelle nero (melanoma); circa 310 muoiono a causa di questa malattia. In caso di diagnosi precoce, il trattamento ha buone possibilità di riuscita. Ma è preferibile non arrivare a quel punto. La Lega contro il cancro spiega come fare: **con qualche accorgimento, chiunque può ridurre il rischio di cancro.**



## La Lega contro il cancro spiega, consiglia e raccomanda:

- **La migliore protezione solare è stare spesso all'ombra.**  
Soprattutto tra le 11 e le 15, quando l'irradiazione è più intensa.
- **Indossare un cappello, occhiali da sole e indumenti adeguati.**  
In genere gli indumenti che coprono le spalle proteggono le parti coperte per tutto il giorno. Cosa assolutamente raccomandabile se ci si trattiene a lungo all'aperto, p. es. lavorando in giardino, andando in bicicletta o a piedi.
- **Utilizzare una crema solare.**  
Oltre a stare all'ombra e a vestirsi, bisogna applicare abbondante crema solare sulla pelle scoperta. Ma attenzione: anche con la crema solare non si può stare troppo tempo al sole.
- **Evitare il solarium.**  
Non esiste un'abbronzatura sana. L'abbronzatura è una reazione della pelle per proteggersi dai raggi UV. I raggi UV possono danneggiare il patrimonio genetico e il tessuto connettivo della cute riducendone l'elasticità e facendola invecchiare precocemente. L'Organizzazione mondiale della sanità OMS ha inserito il solarium nella categoria di rischio più alta per il cancro: il solarium è da evitare.
- **Protezione solare per bambini piccoli (0 - 6 anni)**  
La cute dei bambini è più sottile e reagisce in modo più sensibile ai raggi UV. Pertanto necessita di una protezione particolare. Per i bambini da 1 a 6 anni la Lega contro il cancro raccomanda: preferire l'ombra, evitare il sole specialmente dalle 11 alle 15. Per i bebè fino a 1 anno: evitare il sole diretto e tenerli all'ombra anche quando si va a passeggio, per esempio con l'ombrello del passeggio. Trascorrere a casa o all'ombra le ore sul mezzogiorno. Consultate le raccomandazioni della Lega contro il cancro: [www.legacancro.ch/protezionesorare](http://www.legacancro.ch/protezionesorare).

## Domande? Le offerte della Lega contro il cancro aiutano:

- **Le leghe cantonali e regionali** nella vostra zona vi consigliano al telefono o personalmente.
- **Gli opuscoli** come «Protezione solare», «Protezione solare – L'essenziale in breve» e «Protezione solare per mio figlio» e numerose schede si possono scaricare od ordinare gratuitamente online: [www.legacancro.ch/shop](http://www.legacancro.ch/shop).



**krebsliga schweiz**

- **La Linea cancro 0800 11 88 11** consiglia e informa su tutte le questioni riguardanti il cancro. Lunedì - venerdì dalle 9 alle 19. Chiamata gratuita.

Indirizzi e numeri di telefono delle leghe cantonali, opuscoli e ulteriori informazioni al sito **[www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch)**.

*La **Lega svizzera contro il cancro** (fondata nel 1910) é un'organizzazione di utilità pubblica e non persegue scopi di lucro. Essa opera nella prevenzione del cancro, la promozione della ricerca e assiste i malati di cancro ed i loro congiunti. Nella sua funzione nazionale di organizzazione ombrello risiede a Berna, essa unisce 19 leghe cantonali e regionali. È certificata con il marchio ZEWO e si finanzia prevalentemente con donazioni.*