



COMUNICATO STAMPA

Contatto Flavia Nicolai, Responsabile della comunicazione, media@legacancro.ch
Telefono (diretto) 031 389 94 13
Data Berna, 6. giugno 2017

Una siesta all'ombra protegge dai raggi UV

Chi si protegge dai raggi ultravioletti previene l'invecchiamento della pelle e riduce il rischio di tumori cutanei. La Lega contro il cancro spiega gli effetti dei raggi UVA e UVB e come comportarsi quando sono particolarmente intensi.

Quando splende il sole, il nostro corpo produce più serotonina, l'ormone della felicità che ci infonde allegria. Nel nostro immaginario, la luce solare è associata anche a divertimento, buonumore e vacanze, come ha dimostrato un recente studio dell'Istituto di medicina sociale e preventiva (IUMSP) di Losanna. Tuttavia bisogna fare attenzione a un componente della luce solare: i raggi ultravioletti. Costituiscono solo il 6 per cento della radiazione solare ma sono pericolosi. Hanno una lunghezza d'onda più corta rispetto a alla luce visibile, che ci regala i colori, e ai raggi infrarossi, che riscaldano pelle e muscoli. I raggi UV non possono essere visti né percepiti direttamente, ma hanno effetti particolarmente intensi e possono danneggiare la pelle e gli occhi. La radiazione ultravioletta è la causa principale di cancro della pelle. A seconda della lunghezza d'onda, si suddivide in raggi UVA, UVB e UVC.

Onde lunghe: raggi UVA

I raggi UVA hanno un'onda più lunga e compongono il 95 per cento della radiazione UV. Penetrano in profondità nella cute, provocando rughe, macchie senili e invecchiamento precoce della pelle. Inoltre, sono all'origine della maggior parte delle allergie solari. E possono danneggiare il DNA delle cellule cutanee.

Onde corte: raggi UVB

Sono caratterizzati da onde più corte e ricche di energia rispetto ai raggi UVA. Nell'organismo attivano la produzione della vitamina D, essenziale per la vita. Qualche minuto al giorno è sufficiente per sfruttare appieno quest'effetto benefico del sole. I raggi UVB intensificano la pigmentazione dello strato superficiale della pelle, rendendola più scura. Tuttavia non esiste un'abbronzatura sana: la pelle scurendosi cerca di proteggersi da un carico eccessivo di UVB. Questi raggi inducono pericolosi arrossamenti e scottature. Ma la pelle può essere danneggiata da un'esposizione eccessiva ai raggi UVB anche senza scottarsi.

Raggi UVC

Questi raggi hanno la lunghezza d'onda più piccola e sono assorbiti completamente nell'atmosfera; non raggiungono la superficie terrestre.

Indice UV

L'intensità della radiazione UV dipende dalla latitudine, dalla stagione, dall'ora del giorno,



lega svizzera contro il cancro

dall'altitudine e dalle condizioni climatiche. L'indice UV ci consente di valutare meglio l'irraggiamento solare e di prendere provvedimenti appropriati per proteggerci dai pericoli dei raggi ultravioletti. MeteoSvizzera pubblica quotidianamente le previsioni regionali dell'intensità dei raggi UV: www.uv-index.ch e www.meteosvizzera.ch

I danni alla pelle causati dai raggi UV sono la causa principale dell'insorgere del cancro della pelle. Ogni anno in Svizzera circa 2500 persone si ammalano di tumore della pelle nero; circa 310 persone muoiono a causa di questa malattia. In caso di diagnosi precoce, il trattamento ha buone possibilità di riuscita. La Lega contro il cancro spiega come fare per non arrivare a questo punto: con qualche accorgimento, chiunque può ridurre il rischio di cancro.

La Lega contro il cancro spiega, consiglia e raccomanda

- **Siesta all'ombra, la miglior protezione solare**
Da maggio ad agosto i raggi UV raggiungono la massima intensità. Soprattutto nelle ore meridiane tra le 11 e le 15 è consigliabile riposare all'ombra.
- **Indossare occhiali da sole, cappello e indumenti**
I raggi UV danneggiano anche gli occhi. Gli occhiali che offrono una buona protezione sono contrassegnati dal marchio CE e dall'indicazione «100 % UV fino a 400 nanometri». Anche gli indumenti che coprono le spalle costituiscono una valida protezione, soprattutto nelle attività all'aperto di lunga durata, come il giardinaggio, le escursioni in bicicletta o a piedi.
- **Applicare la crema solare**
Oltre a stare all'ombra e a coprirsi con indumenti, si raccomanda di spalmare un'abbondante dose di crema solare sulle zone di pelle scoperte. Un prodotto di protezione solare adeguato deve proteggere sia dai raggi UVA sia dai raggi UVB. Perciò sulla confezione deve essere indicato il simbolo UVA (la scritta «UVA» all'interno di un cerchio) e un fattore di protezione (SPF) di almeno 15 per gli adulti e almeno 30 per i bambini. Attenzione: spalmarsi la crema non è un lasciapassare per un'esposizione illimitata al sole!

Materiale informativo

Gli opuscoli come «Protezione solare», «Protezione solare – L'essenziale in breve» e «Protezione solare per mio figlio» e numerose schede informative si possono scaricare o ordinare gratuitamente qui: www.legacancro.ch/protezionesorale.

La Lega contro il cancro offre consulenza e sostegno Le leghe cantonali e regionali operano sul territorio. In ogni parte della Svizzera offrono a tutte le persone colpite dal cancro e ai loro familiari una consulenza e un sostegno individuali e continui: www.legacancro.ch	Le consulenti specializzate della Linea cancro offrono aiuto Telefono 0800 11 88 11 E-mail helpline@legacancro.ch Chat www.legacancro.ch/cancerline Forum www.forumcancro.ch Skype lineacancro.ch
--	--