



## COMUNICATO STAMPA

Contatto Flavia Nicolai, Responsabile della comunicazione, [media@legacancro.ch](mailto:media@legacancro.ch)  
Telefono (diretto) 031 389 94 13  
Data Berna, 5. febbraio 2018

## Protezione solare per gli sport invernali

**In montagna i raggi ultravioletti del Sole sono particolarmente intensi. Specialmente quando c'è la neve. In alta quota anche quando il tempo è nuvoloso la nostra pelle può essere danneggiata. La Lega contro il cancro suggerisce come proteggersi, riducendo il proprio rischio personale di cancro della pelle.**

La neve luccica sotto i raggi del Sole: è la stagione degli sport invernali. È bello godersi meravigliose giornate in montagna, ma occorre fare attenzione: dopo i primi mesi invernali la pelle è estremamente sensibile e anche durante le giornate nuvolose, l'altitudine e l'azione riflettente della neve potenziano l'effetto ustionante dei raggi (ultravioletti).

I danni alla pelle causati dai raggi UV sono la causa principale dell'insorgere del cancro della pelle. Ogni anno in Svizzera circa 2700 persone si ammalano di melanoma e circa 320 ne muoiono. 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 contrarre un tumore. D'inverno in montagna conviene proteggersi indossando vestiti adeguati, un copricapo e occhiali da sole. E applicando sulla pelle una crema solare che protegga contro i raggi UVA e UVB e che sia dotata di un fattore di protezione di almeno 30.

### **Maggiore è l'altitudine, più i raggi UV bruciano.**

In montagna la nostra pelle è particolarmente esposta ai raggi ultravioletti. Più si sale, più l'aria è rarefatta. E lo strato protettivo dell'atmosfera tra il Sole e la pelle diminuisce. Ogni 1.000 metri di altitudine l'intensità dei raggi UV aumenta all'incirca del 10 per cento. Pertanto in montagna l'intensità dei raggi UV può essere molto superiore che a valle o sull'Altopiano.

### **La neve rafforza l'intensità dei raggi UV anche nelle giornate nuvolose**

La neve riflette fino al 90 per cento della luce del Sole. Di conseguenza l'intensità dei raggi UV praticamente raddoppia. Il freddo e le nuvole spesso ci fanno sottovalutare l'intensità dei raggi solari. Anche nelle giornate fredde e con il cielo coperto, fino all'80 per cento dei raggi dannosi oltrepassa la coltre di nubi e ci raggiunge. Pertanto anche quando il cielo è nuvoloso è possibile che la pelle venga danneggiata.

### **La protezione solare è indispensabile**

La pelle non dimentica mai di essere stata esposta a una dose eccessiva di raggi UV: il corpo è in grado di riparare le cellule danneggiate, ma solo fino a un certo punto. Può darsi che alcune cellule rimangano danneggiate e che anni dopo si trasformino in cellule tumorali. La Lega contro il cancro spiega a cosa bisogna fare attenzione per ridurre il rischio personale di invecchiamento precoce, di danneggiamenti e di cancro della pelle.



## La Lega contro il cancro informa: così ci si protegge dall'eccessivo irraggiamento UV in montagna

- Le creme solari completano l'azione protettiva dei vestiti: su tutte le parti del corpo scoperte mettete della crema solare ed altre protezioni in grado di ridurre l'incidenza dei raggi UVA e UVB e con un fattore di protezione di almeno 30. Sotto gli indumenti non è necessario mettere crema solare; le parti del corpo coperte dagli indumenti sono ben protette per tutto il giorno.
- Proteggere anche le labbra: proteggete anche le labbra con un prodotto con fattore di protezione di almeno 30.
- Gli occhiali da sole sono più che un accessorio: i raggi UV possono danneggiare la congiuntiva e la retina e provocare il cancro dell'occhio. Gli occhiali da sole proteggono da questi danni. Quando si acquistano occhiali da sole o da sci è importante accertarsi che abbiano l'etichetta CE con la dicitura «100% protezione UV fino a 400 nanometri». Per garantire una buona vista, le lenti ideali sono quelle marroni o grigie. La colorazione blu o rossa riducono il contrasto e l'acuità visiva.
- Le teste intelligenti si proteggono: il cappuccio protegge dal freddo, dall'insolazione e dal danneggiamento della pelle delicata della testa; il casco protegge chi fa sport invernali dalle ferite alla testa.

<p><b>La Lega contro il cancro offre consulenza e sostegno</b> 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: <a href="http://www.legacancro.ch/regione">http://www.legacancro.ch/regione</a></p>	<p><b>Le consulenti specializzate della Linea cancro offrono aiuto</b></p> <table><tr><td>Telefono</td><td>0800 11 88 11</td></tr><tr><td>E-mail</td><td><a href="mailto:helpline@legacancro.ch">helpline@legacancro.ch</a></td></tr><tr><td>Chat</td><td><a href="http://www.legacancro.ch/cancerline">www.legacancro.ch/cancerline</a></td></tr><tr><td>Forum</td><td><a href="http://www.forumcancro.ch">www.forumcancro.ch</a></td></tr><tr><td>Skype</td><td><a href="http://krebstelefon.ch">krebstelefon.ch</a></td></tr></table>	Telefono	0800 11 88 11	E-mail	<a href="mailto:helpline@legacancro.ch">helpline@legacancro.ch</a>	Chat	<a href="http://www.legacancro.ch/cancerline">www.legacancro.ch/cancerline</a>	Forum	<a href="http://www.forumcancro.ch">www.forumcancro.ch</a>	Skype	<a href="http://krebstelefon.ch">krebstelefon.ch</a>
Telefono	0800 11 88 11										
E-mail	<a href="mailto:helpline@legacancro.ch">helpline@legacancro.ch</a>										
Chat	<a href="http://www.legacancro.ch/cancerline">www.legacancro.ch/cancerline</a>										
Forum	<a href="http://www.forumcancro.ch">www.forumcancro.ch</a>										
Skype	<a href="http://krebstelefon.ch">krebstelefon.ch</a>										

*La Lega svizzera contro il cancro (fondata nel 1910) è un'organizzazione di utilità pubblica e non persegue scopi di lucro. Essa è attiva nella prevenzione del cancro, nella promozione della ricerca e nell'assistenza dei malati di cancro e dei loro congiunti. In quanto organizzazione mantello nazionale con sede a Berna, riunisce 19 leghe cantonali e regionali. È certificata con il marchio ZEWO e si finanzia prevalentemente con donazioni.*