



## COMUNICATO STAMPA

Contatto Flavia Nicolai, Responsabile della comunicazione, [media@legacancro.ch](mailto:media@legacancro.ch)  
Telefono (diretto) 031 389 94 13  
Data Berna, 24. aprile 2018

### **Protezione solare: perché non possiamo contare sulla nostra pelle.**

**La cute è il nostro organo più grande ed uno dei più importanti. Ci protegge dagli intrusi e dalle ferite. Ma in questa stagione proprio la pelle ha bisogno del nostro aiuto. Infatti, in primavera il nostro scudo di protezione naturale viene ingannato dalle temperature miti. E l'effetto dei raggi UV è estremamente pericoloso.**

La pelle è il nostro organo più esteso. Con una superficie che può arrivare a 2 metri quadrati avvolge il corpo, ci difende dagli intrusi e ci protegge dalle ferite. Grazie ai suoi 20 milioni di cellule sensoriali non le sfugge quasi niente. Quando sfioriamo un fornello rovente la pelle trasmette istantaneamente l'informazione al sistema nervoso centrale: «attenzione, brucia!»

#### **Sotto il sole primaverile la pelle ha bisogno del nostro aiuto**

In primavera non possiamo contare sulla pelle per la segnalazione del pericolo. Poiché le temperature sono ancora miti, la cute sottovaluta l'intensità dei raggi ultravioletti (UV). Perciò è molto importante proteggersi consapevolmente con una condotta prudente. Infatti, i raggi UVA e UVB sono molto pericolosi anche quando il cielo è coperto.

#### **Abbronzandosi, la pelle cerca di proteggersi dai raggi UV**

Fino all'80 per cento dei raggi UV attraversa lo strato di nuvole e raggiunge la superficie della terra. I raggi a onde lunghe UVA danneggiano il tessuto connettivo della cute. L'elasticità si riduce. Si formano grinze. La pelle invecchia precocemente. Si formano macchie. Oppure insorgono allergie solari. E i raggi a onde lunghe UVB fanno aumentare la pigmentazione dello strato superficiale della pelle, facendola abbronzare. Abbronzandosi, la cute cerca di proteggersi dall'eccessivo irraggiamento UVB. Pertanto l'abbronzatura non è indice di una pelle sana, bensì di una pelle che sta cercando di difendersi.

Sia i raggi UVA che quelli UVB possono danneggiare il patrimonio genetico (DNA) nelle nostre cellule e provocare il cancro della pelle. Entro una certa misura il corpo è in grado di riparare i danni provocati dai raggi UV al patrimonio genetico. Tuttavia può darsi che alcune cellule rimangano danneggiate e che si trasformino in cellule tumorali.

Ogni anno in Svizzera circa 2700 persone si ammalano di melanoma; circa 320 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: osservando tre semplici regole ognuno di noi può ridurre il rischio personale di cancro della pelle.



**Per ridurre il rischio di cancro della pelle la Lega contro il cancro raccomanda:**

- **Indossare un cappello, occhiali da sole e indumenti adeguati.**  
Gli indumenti che coprono le spalle rappresentano un'ottima protezione, in particolare se si svolgono prolungate attività all'aperto, come lavori in giardino, escursioni a piedi o in bicicletta.
- **Utilizzare una crema solare.**  
A integrazione dell'ombra e dell'abbigliamento, applicare abbondante crema solare sulla pelle scoperta. Per gli adulti la Lega contro il cancro raccomanda un filtro UVA (marchio UVA) ed un fattore di protezione di almeno 15. Attenzione però: anche con la crema solare non si può stare troppo tempo allo scoperto.
- **La migliore protezione solare è di stare spesso all'ombra.**  
Soprattutto tra le 11 e le 15, quando la luce solare è più intensa.

**Da maggio inizia la stagione della balneazione: la pelle dei bambini ha bisogno di una maggiore protezione**

I bambini hanno la pelle più delicata degli adulti. La barriera protettiva dell'epidermide e dello strato corneo sono notevolmente più sottili che negli adulti. Di conseguenza i raggi ultravioletti (UV) possono penetrare con maggiore facilità in strati più profondi. La cute dei bambini richiede quindi sempre una protezione particolare.

- In generale è bene tenere i bambini all'ombra anziché al sole
- Evitare di tenere i bambini al sole tra le 11 e le 15
- Indossare un cappello con una protezione per la nuca o a tesa larga
- Crema solare con marchio UVA e un fattore di protezione di almeno 30. Ma attenzione: anche con la crema solare non si può stare troppo tempo allo scoperto.
- Dopo il bagno applicare nuovamente i prodotti solari resistenti all'acqua
- Mettere gli occhiali dal sole. Al momento dell'acquisto osservare che gli occhiali siano muniti del simbolo CE e della dicitura «100% protezione UV fino a 400 nanometri»
- Applicare la crema anche sulle orecchie, il naso, il dorso dei piedi e le labbra
- Non esporre i bebè ai raggi del sole

**Il contributo della Lega contro il cancro per la protezione solare**

Gli opuscoli come «Protezione solare», «Protezione solare – L'essenziale in breve» e «Protezione solare per mio figlio» nonché numerose schede si possono scaricare o ordinare gratuitamente qui: [www.legacancro.ch/protezonesolare](http://www.legacancro.ch/protezonesolare).

<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">http://www.legacancro.ch</a>	<b>Le consulenti specializzate della Linea cancro offrono aiuto</b> 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://lineacancro.ch">lineacancro.ch</a>
--	---