



COMUNICATO STAMPA

Contatto Flavia Nicolai, Responsabile della comunicazione, media@legacancro.ch
Telefono (diretto) 031 389 94 13
Data Berna, 26 giugno 2018

Protezione solare: sicuri per tutta l'estate

In estate si passa volentieri il tempo libero all'aperto. La Lega contro il cancro indica come proteggersi quando i raggi UV sono più intensi, riducendo così il rischio di ammalarsi di cancro della pelle.

Nei mesi estivi i raggi UV sono particolarmente intensi. Tuttavia, bastano semplici accorgimenti per proteggersi dall'eccessivo irraggiamento solare e ridurre il rischio di ammalarsi di cancro della pelle. La Lega contro il cancro spiega, consiglia e raccomanda.

Sono sufficienti tre semplici accorgimenti per una protezione solare efficace

Primo: tra le 11 e le 15 la migliore protezione solare è stare all'ombra.

Secondo: indossare un cappello, occhiali da sole e indumenti che coprono le spalle. I capi di vestiario proteggono per tutto il giorno le parti coperte.

Terzo: utilizzare una crema solare. A integrazione dell'ombra e dell'abbigliamento, applicare abbonante crema solare sulla pelle scoperta. Per gli adulti la Lega contro il cancro raccomanda un fattore di protezione di almeno 15 e per i bambini di almeno 30. Ma attenzione: anche con la crema solare non si può stare troppo tempo al sole.

Per chi sta in giardino o lavora all'aperto

Spesso chi lavora all'aperto è esposto per lungo tempo ai raggi UV e dovrebbe proteggersi bene dal sole. Ciò vale anche per i giorni in cui il cielo è coperto: infatti, anche in questi giorni fino all'80 dei raggi UV raggiunge la superficie terrestre. Durante il lavoro in giardino o all'esterno bisogna proteggersi con un cappello a larga tesa (o un casco), occhiali da sole e vestiti che coprono le spalle e le gambe. Nelle ore sul mezzogiorno, dalle 11 alle 15, la Lega contro il cancro raccomanda di svolgere il lavoro o trascorrere le pause all'ombra. Attualmente la SUVA sta sensibilizzando le persone che lavorano all'aperto con un'apposita campagna: <https://www.suva.ch/de-ch/die-suva/news-und-medien/medien#uxlibrary-open=/it-CH?atomid=ca8cc7729a1d49bcb923f9addbcc797a%26showContainer=1>

In montagna

In montagna i raggi del sole diventano più intensi. A titolo orientativo, si consideri che l'intensità dei raggi UV aumenta di circa il 10% ogni 1000 metri d'altitudine. Svolgendo attività sportive in montagna, spesso ci si espone per molto tempo al sole. È bene proteggere le parti del corpo non coperte e se possibile trascorrere le ore sul mezzogiorno e le pause all'ombra.

In acqua

Chi fa il bagno non è protetto dai raggi UV perché essi attraversano l'acqua. Inoltre, sull'acqua o in vicinanza dell'acqua l'intensità dei raggi UV aumenta a causa del riflesso e



lega svizzera contro il cancro

della diffusione. Pertanto a chi fa snorkeling, a chi va in barca e a tutti coloro che stanno a lungo in acqua o sull'acqua la Lega contro il cancro raccomanda di proteggersi con dei capi di vestiario. Per i bambini e le persone con una cute delicata sono necessari tessuti con protezione UV specifica. Per conservare l'azione protettiva, l'applicazione della crema solare va ripetuta, poiché la sua efficacia diminuisce per l'azione dell'acqua, dello sfregamento o dell'asciugamento.

Ferie al Sud

Nei Paesi meridionali i raggi UV sono più intensi e pertanto occorre proteggersi scrupolosamente. Durante il mezzogiorno conviene fare una siesta in casa o all'ombra, come la popolazione locale.

Per i bambini è necessaria una protezione particolare

La pelle dei bambini è più sottile e reagisce in modo più sensibile ai raggi UV. Pertanto necessita di una protezione particolare. Per i bambini la Lega contro il cancro raccomanda di preferire in genere l'ombra al sole ed evitare il sole specialmente tra le 11 e le 15. La Lega contro il cancro raccomanda un fattore di protezione di almeno 30 per i bambini. Consultate le raccomandazioni della Lega contro il cancro: [www.legacancro.ch/protezione solare per bambini](http://www.legacancro.ch/protezione_solare_per_bambini).

La pelle si ricorda

Vale la pena proteggersi a sufficienza dal sole: purtroppo la pelle non dimentica mai un irraggiamento eccessivo di raggi UVA e UVB. Entro una certa misura il corpo è in grado di riparare i danni provocati al DNA. Può però succedere che alcune cellule rimangano danneggiate, trasformandosi in cellule tumorali anche dopo alcuni anni. I danni alla cute causati dai raggi UV sono la causa principale dell'insorgere del cancro della pelle. Ogni anno in Svizzera circa 2700 persone si ammalano di tumore della pelle nero; circa 320 persone muoiono a causa di questa malattia.

Attivarsi in caso di alterazioni cutanee

In caso di diagnosi precoce, il trattamento ha buone possibilità di riuscita. Se si notano alterazioni della pelle è importante rivolgersi al medico.

Valore aggiunto per il lettori

Gli opuscoli come «Protezione solare», «Protezione solare – L'essenziale in breve» e «Protezione solare per mio figlio» si possono reperire gratuitamente qui: www.legacancro.ch/protezionemalesolare.

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: http://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
--	---