



COMUNICATO STAMPA

Contatto Stefanie de Borba, responsabile dei media, media@krebsliga.ch,
Telefono diretto: 031 389 93 31
Data Berna, 13 luglio 2020

Protezione solare per chi rimane a casa

Quest'anno a causa del coronavirus, tanti svizzeri rimangono a casa durante le vacanze estive. Ma non si deve dimenticare: anche qui da noi nei mesi estivi è importante una buona protezione solare, specialmente in montagna, sui fiumi o sui laghi.

Nei mesi estivi la maggior parte dei vacanzieri vuole una cosa sola: tanto sole. Anche coloro che trascorrono le ferie in Svizzera. Il sole regala luce, calore, benessere. Ma se da un lato i raggi ultravioletti del sole (raggi UV) stimolano la produzione di vitamina D nel nostro corpo, dall'altro rappresentano anche un pericolo perché possono danneggiare la pelle.

Protezione particolare in montagna e sull'acqua

In Svizzera l'intensità dei raggi UV varia a seconda delle stagioni e delle regioni. Durante i mesi estivi l'irraggiamento è più forte e l'intensità dei raggi UV aumenta del 10% ogni 1000 metri di altitudine. L'acqua riflette i raggi ultravioletti potenziandone l'effetto del 50% circa. Pertanto, specie gli appassionati di sport acquatici e di montagna dovrebbero prestare particolare attenzione ad una buona protezione solare.

Tre mezzi efficaci: ombra, vestiti, crema solare

Con questi tre semplici consigli è possibile proteggersi efficacemente dai raggi UV:

- la miglior protezione solare è l'ombra. Rimanete all'ombra, soprattutto tra le ore 11 e le 15, poiché è in questo orario che l'80% della radiazione UV raggiunge la terra;
- anche i vestiti proteggono bene dai raggi ultravioletti. Quando state al sole, indossate un cappello, occhiali da sole e vestiti che coprano dalle spalle alle ginocchia;
- la Lega contro il cancro raccomanda di utilizzare una crema solare come misura complementare per proteggere le parti del corpo scoperte. Ma attenzione: anche una crema con fattore di protezione alto non è un lasciapassare per un'esposizione illimitata al sole.

La prima protezione è essere ben informati

Per evitare che le vacanze estive diventino un periodo di scottature, la Lega contro il cancro fornisce informazioni sulla protezione solare e sul cancro della pelle attraverso diversi canali. Oltre a opuscoli e schede informative, sono ora disponibili anche brevi filmati informativi: www.legacancro.ch/proteziionesolare.