



COMUNICATO STAMPA

Contatto Lega svizzera contro il cancro, servizio per i media, media@legacancro.ch,
T + 41 31 389 94 01
Data Berna, 15 giugno 2026

L'aumento delle ore di sole richiede una protezione UV adeguata

Tra giugno e luglio in Svizzera si registra il maggior numero di ore di sole. È quindi importante di proteggersi dai raggi UV. La crema solare è solo la terza misura di protezione: l'ombra e gli indumenti sono più efficaci.

A giugno, di solito non aumentano solo le temperature, ma anche le ore di sole. I dati di [MeteoSvizzera](#) mostrano che nella maggior parte delle regioni del Paese si registrano più ore di sole rispetto agli ultimi decenni. Un maggior numero di ore di sole significa che i raggi UV raggiungono la superficie terrestre senza ostacoli per periodi più lunghi. È quindi importante proteggere efficacemente la nostra pelle dai raggi UV.

I danni cutanei causati dai raggi UV si accumulano nel corso degli anni e non possono essere annullati. In Svizzera il tasso di tumori della pelle è più elevato rispetto a molti altri Paesi. Ogni anno, 1900 uomini e 1600 donne ricevono una diagnosi di melanoma, per un totale di 3500 persone in Svizzera. «Il tema della protezione solare è importante, perché proteggere correttamente la pelle può ridurre il rischio di tumore della pelle», afferma Joëlle Jufer, specialista della prevenzione presso la Lega svizzera contro il cancro.

Come si può godere del sole proteggendosi allo stesso tempo? Si consiglia di stare all'ombra tra le 11 e le 15, quando la radiazione UV è più intensa. L'ombra è infatti la migliore protezione solare. Al secondo posto ci sono i vestiti. «Le parti del corpo coperte dai vestiti rimangono costantemente protette durante tutta la giornata. Una buona protezione è offerta, ad esempio, da una T-shirt che copre le spalle e da un cappello a tesa larga che protegge anche fronte, naso, orecchie e collo. Per i bambini piccoli raccomandiamo tessuti speciali che proteggono dai raggi UV», spiega Joëlle Jufer. Per quanto riguarda la crema solare: applicarla generosamente e utilizzare un prodotto con un fattore di protezione solare di almeno 30 e con marchio UVA.

Consigli per una protezione solare ottimale

1. **Ombra:** Stare all'ombra tra le ore 11 e le 15
2. **Abbigliamento:** Indossare cappello, occhiali da sole e vestiti – protegge la pelle in modo più affidabile rispetto alle creme solari
3. **Crema solare:** Applicare prodotti solari con un fattore di protezione elevato (di almeno 30) e con marchio UVA.



lega contro il cancro

Maggiori informazioni

- www.legacancro.ch/protezione-solare
- www.contro-cancrodellapelle.ch

*La **Lega contro il cancro** consiglia, sostiene e informa le persone malate di cancro e i loro familiari. In particolare, è impegnata nella prevenzione e nella diagnosi precoce e promuove la ricerca indipendente sul cancro. È un'associazione nazionale composta da 18 Leghe contro il cancro cantonali e regionali e dall'organizzazione mantello Lega svizzera contro il cancro. È un'organizzazione finanziata prevalentemente tramite donazioni.*