Protezione solare

L’essenziale in breve

Un’informazione della Lega contro il cancro

INDICE

I raggi UV 3

Protezione solare 5

Cancro della pelle 10

La Lega contro il cancro del Suo cantone 16

Informazioni utili 18

I RAGGI UV

Il sole e i raggi solari

Il sole è importantissimo per la nostra vita, ci dà luce, calore e benessere. Ma i suoi raggi ultravioletti (raggi UV) comportano anche dei pericoli poiché possono danneggiare la pelle. Sotto l'effetto dei raggi UVB, l'epidermide si ispessisce e le cellule pigmentate producono melanina, un colorante scuro che dona l'abbronzatura. In questo modo la pelle cerca di proteggersi dalla radiazione UV. I raggi UVA e UVB sono una delle cause principali del cancro della pelle e la fanno invecchiare precocemente.

Solarium

La pelle viene danneggiata dai raggi UV naturali del sole, ma anche da quelli artificiali del solarium: essi fanno aumentare il rischio di cancro della pelle e accelerano l'invecchiamento della pelle. Si sconsiglia di frequentare il solarium.

Vitamina D

I raggi UVB stimolano la produzione di vitamina D nella pelle. La vitamina D viene assunta anche con l'alimentazione, che tuttavia non copre a sufficienza il fabbisogno. Una quantità sufficiente di vitamina D è necessaria per i muscoli, le ossa e i denti.

L'esposizione ai raggi UV non è però un mezzo adatto per compensare una mancanza di vitamina D poiché i raggi UV sono dannosi. In caso di carenza o di un fabbisogno più elevato, l'assunzione può avvenire per via orale, per esempio con un preparato in gocce. Una sospetta carenza di vitamina D dovrebbe essere chiarita dal medico.

PROTEZIONE SOLARE

Perché dobbiamo proteggerci dal sole?

La protezione solare è necessaria per proteggere la nostra pelle dagli effetti nocivi dei raggi solari. La pelle può essere esposta al sole senza arrossarsi solamente per un certo periodo di tempo. Ogni arrossamento della pelle indica che c'è stato un danneggiamento. Tuttavia la pelle può anche risultare danneggiata senza che vi sia un arrossamento.

Tutti reagiscono ai raggi del sole, ma in misura diversa. Tutte le persone devono proteggersi dal sole, che abbiano la pelle chiara o scura. Si raccomanda di proteggere la pelle con un abbigliamento e un copricapo adeguati e gli occhi con occhiali da sole. Sulle parti di pelle scoperte va applicato un prodotto solare.

Le persone la cui pelle non si abbronza mai o non senza arrossarsi sono molto sensibili alla radiazione solare e devono proteggersi in modo particolare dai raggi del sole.

Quando e che tipo di protezione solare è necessaria?

All'aria aperta si possono svolgere tante attività del tempo libero che ci fanno sentir bene. Bastano semplici accorgimenti per proteggersi dal sole. La protezione solare corretta dipende da diversi fattori, come l'intensità dei raggi UV, il genere di attività, la durata della permanenza al sole nonché la sensibilità della propria pelle.

I principali suggerimenti

- Stare all'ombra tra le ore 11 e le 15
- Indossare cappello, occhiali da sole e indumenti adeguati
- Applicare un prodotto solare
- Non andare al solarium

L’ombra

L’ombra è la migliore protezione solare. È opportuno stare all’ombra soprattutto nelle ore del mezzogiorno, quando la luce solare è più intensa. Attenzione, l’ombra però non sempre ripara dalla radiazione riflessa, per esempio dalla sabbia, dal cemento o dalla neve, né dalla radiazione che proviene dai lati.

Indumenti

Gli indumenti in genere offrono un’ottima protezione dai raggi UV. Le parti del corpo coperte con gli indumenti sono protette costantemente per tutto il giorno. Una maglietta che copre anche le spalle o un cappello a tesa larga che copre anche fronte, naso, orecchie e nuca offrono una protezione efficace.

Gli occhiali da sole

Un'eccessiva esposizione ai raggi UV non danneggia soltanto la pelle, ma anche gli occhi. Chi è spesso all'aperto dovrebbe proteggere gli occhi con un paio di occhiali da sole.

Acquistando occhiali da sole è importante verificare la presenza del simbolo CE e della dicitura «100% UV».

Le creme solari

Si raccomanda di usare sempre prodotti solari in aggiunta al riparo all'ombra e all'uso di indumenti. Usando correttamente prodotti solari che offrono protezione sia dai raggi UVB che UVA, si può ridurre il rischio di sviluppare un cancro della pelle. Ma attenzione, neanche un prodotto solare con fattore di protezione alto è un lasciapassare per un'esposizione illimitata al sole.

La pelle dei bambini

La pelle dei bambini è più sensibile di quella degli adulti. Nei primi anni di vita i meccanismi protettivi naturali non sono ancora pienamente sviluppati.
La pelle dei bambini richiede quindi sempre una protezione particolare.

Consigli per i bambini

- Fino a un anno di età, i bambini non devono essere mai esposti alla luce diretta del sole
- Preferire l'ombra al sole
- Evitare l'esposizione dalle ore 11 alle 15
- Indossare un cappello con protezione della nuca o a tesa larga, maglietta, pantaloni e occhiali da sole
- Sulle parti scoperte applicare una protezione solare in grado di proteggere dai raggi UVA (simbolo UVA) e UVB (indicazione del fattore di protezione), con un fattore di protezione della categoria alta (fattore di protezione almeno del valore 30).
- Anche i prodotti solari resistenti all'acqua vanno riapplicati dopo il bagno
- Proteggere anche labbra, orecchie, naso e dorso del piede

CANCRO DELLA PELLE

Come insorge il cancro della pelle?

Le nostre cellule contengono il patrimonio genetico (DNA) in cui sono conservate le informazioni necessarie allo sviluppo e al metabolismo di tutte le cellule. I raggi UV danneggiano il patrimonio genetico. Entro una certa misura il corpo è in grado di riparare i danni al DNA, ma alcune cellule possono riportare lesioni irreparabili e trasformarsi in cellule tumorali.

Che cos'è il melanoma?

La forma più pericolosa di tumore della pelle è il melanoma perché può formare metastasi. Il melanoma insorge dalle cellule pigmentate della pelle. Di per sé le macchie pigmentate (dette anche «nei») sono innocue. In rari casi una macchia pigmentata può trasformarsi in cancro della pelle. Ogni anno in Svizzera circa 2500 persone sono colpite da un melanoma e circa 310 muoiono per le conseguenze di questa malattia.

Che cos'è il tumore della pelle non melanoma?

Più frequenti ma meno pericolosi dei melanomi sono i cosiddetti «tumori chiari della pelle», come il basalioma (carcinoma basocellulare) e lo spinalioma (carcinoma spinocellulare).

Il numero esatto di persone che in Svizzera si ammalano ogni anno di basalioma o spinalioma non è noto, poiché la maggior parte dei registri dei tumori non raccolgono questo dato. Si stima che il numero di nuovi casi sia compreso tra 20 000 e 25 000. Questi tumori spesso sono asportati chirurgicamente dal medico alla prima seduta e non richiedono ulteriori terapie.

Rischio

Oltre ai raggi UV, anche altri fattori possono aumentare il rischio di ammalarsi di melanoma.

Le persone che hanno una o più delle seguenti caratteristiche devono proteggersi dal sole in modo particolarmente efficace e controllare spesso se la propria pelle presenta alterazioni. Inoltre si dovrebbe concordare col medico l'eventuale necessità di controlli medici regolari della pelle.

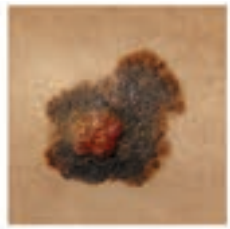
- Più di 100 macchie pigmentate sul corpo
- Macchie pigmentate di forma e colore irregolari
- Precedente tumore della pelle
- Immunosoppressione (le difese naturali dell'organismo [sistema immunitario] sono indebolite a causa di malattia oppure sono soppresse per mezzo di medicamenti, p.es. in seguito a un trapianto di organi)

Controllo della pelle

È importante badare ad alterazioni della pelle e in caso di eventuali mutazioni della pelle recarsi da un medico. Attualmente non vi sono sufficienti basi scientifiche per raccomandare alle persone che non corrono un rischio elevato di cancro della pelle controlli sistematici di accertamento diagnostico precoce. Già l'impressione personale che una macchia cutanea sia cambiata è motivo sufficiente per consultare un medico.

Regola dell'ABCD

La regola dell'ABCD sulla pagina seguente può essere utile per riconoscere le alterazioni della pelle:

Macchia pigmentata innocua		Macchia pigmentata sospetta
A = Asimmetria		
Forma regolare, simmetrica		Forma irregolare, non simmetrica
B = Bordi		
Bordi regolari, ben delineati		Bordi frastagliati non ben delineati
C = Colore		
Colorazione omogenea		Colorazione non omogenea, a chiazze
D = Dinamica		
Non subisce cambiamenti		Cambiamenti (dimensione, colore, forma, spessore)

LA LEGA CONTRO IL CANCRO DEL SUO CANTONE

Krebsliga Aargau
Tel. 062 834 75 75
www.krebsliga-aargau.ch

Krebsliga beider Basel
Tel. 061 319 99 88
www.klbb.ch

Bernische Krebsliga
Ligue bernoise
contre le cancer
Tel. 031 313 24 24
www.bernischekrebsliga.ch

Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
tél. 026 426 02 90
www.liguecancer-fr.ch

Ligue genevoise
contre le cancer
tél. 022 322 13 33
www.lgc.ch

Krebsliga Graubünden
Tel. 081 252 50 90
www.krebsliga-gr.ch

Ligue jurassienne
contre le cancer
tél. 032 422 20 30
www.liguecancer-ju.ch

Ligue neuchâteloise
contre le cancer
tél. 032 886 85 90
www.liguecancer-ne.ch

Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Tel. 071 242 70 00
www.krebsliga-ostschweiz.ch

Krebsliga Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
www.krebsliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn
Tel. 032 628 68 10
www.krebsliga-so.ch

Thurgauische Krebsliga
Tel. 071 626 70 00
www.tgkl.ch

Lega ticinese contro il cancro
Tel. 091 820 64 20
www.legacancro-ti.ch

Ligue vaudoise
contre le cancer
tél. 021 623 11 11
www.lvc.ch

Ligue valaisanne
contre le cancer (Sion)
tél. 027 322 99 74
www.lvcc.ch

Krebsliga Wallis (Brig)
Tel. 027 604 35 41
www.krebsliga-wallis.ch

Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR
Tel. 041 210 25 50
www.krebsliga.info

Krebsliga Zug
Tel. 041 720 20 45
www.krebsliga-zug.ch

Krebsliga Zürich
Tel. 044 388 55 00
www.krebsligazuerich.ch

Krebshilfe Liechtenstein
Tel. 00423 233 18 45
www.krebshilfe.li

INFORMAZIONI UTILI

Opuscoli
Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/opuscoli

Linea cancro
Tel. 0800 11 88 11
lunedì – venerdì
ore 9.00 – 19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

Forum
www.forumcancro.ch,
piattaforma virtuale
della Lega contro il cancro

Cancerline
www.legacancro.ch/cancerline,
la chat sul cancro per bambini,
adolescenti e adulti
lunedì – venerdì
ore 11.00 – 16.00

Linea stop tabacco
Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi al minuto
(rete fissa)
lunedì – venerdì
ore 11.00 – 19.00

Skype
krebstelefon.ch
lunedì – venerdì
ore 11.00 – 16.00

IMPRESSUM

Editrice
Lega svizzera contro il cancro, Effingerstrasse 40,
casella postale, 3001 Berna
Tel. 031 389 91 00, fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch, www.legacancro.ch

Autrice/coordinazione
Nathalie Gerber, responsabile del programma di prevenzione del cancro della pelle, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza specialistica
Membri del gruppo di esperti di prevenzione del cancro della pelle della Lega svizzera contro il cancro

Design
Partner & Partner AG, Winterthur

Immagini
Illustrazione di copertina: Corbis
Pagina 13: Markus Mühlheim, Prolith AG

Stampa
Stämpfli Publikationen AG, Berna

Il presente opuscolo è disponibile anche in lingua
francese, tedesca e inglese.

© 2017, 2016, 2015, 2014, 2013 Lega svizzera contro il cancro, Berna
7ª edizione invariata

LSC/5.2018/2000 I/033322041111

lega contro il cancro

www.legacancro.ch/cancrodellapelle