



Protezione solare, l'essenziale in breve

Gli effetti del sole

I caldi raggi del sole ci donano benessere ma nascondono pericoli: sono composti di luce visibile (50 %), raggi infrarossi (44 %) e raggi ultravioletti UV(6 %). I raggi UV sono una delle cause principali del cancro della pelle e favoriscono l'invecchiamento precoce della pelle. La pelle non dimentica! Porta i segni di ogni raggio di sole e soprattutto di ogni scottatura, a partire dall'infanzia! Le scottature nell'infanzia aumentano infatti il rischio di cancro della pelle. I raggi UV mettono in pericolo anche gli occhi non protetti e possono danneggiarli in modo permanente.

Perché abbiamo bisogno di proteggere la pelle dal sole?

La pelle può essere esposta al sole per un certo periodo di tempo senza arrossarsi. Nelle persone di pelle chiara la durata di questo cosiddetto tempo di autodifesa è di soli cinque a dieci minuti. Superato questo breve periodo la pelle ha bisogno di essere protetta: dall'ombra, da indumenti adatti o da creme solari. Le persone con pelle più scura sopportano il sole un po' più a lungo.



Consigli per il lavoro all'aperto

- Trascorrere le pause all'ombra.
- Indossare cappello (o casco) e occhiali da sole.
- Proteggersi con gli indumenti: maglietta con colletto o camicia, pantaloni lunghi.
- Applicare ripetutamente un prodotto solare con fattore di protezione almeno 25.
- Concentrare i lavori al sole possibilmente prima delle 11.00 o dopo le 15.00, quando i raggi UV sono meno intensi.

Ogni scottatura è una di troppo!

Protezione solare: buono a sapersi!

- L'ombra è la miglior protezione solare.
- Superfici chiare come metallo, calcestruzzo chiaro, acqua o neve riflettono e potenziano i raggi UV.
- Anche con il cielo coperto, fino all'80 % dei raggi UV penetra attraverso le nubi.
- Due terzi dell'intera dose quotidiana di raggi UV colpiscono la superficie terrestre tra le 11 e le 15.
- I vestiti sono una buona protezione solare, ma non sono tutti uguali: tessuti a trama fitta con colori intensi proteggono meglio di stoffe leggere, trasparenti o chiare.
- Un cappello a tesa larga o un fazzoletto proteggono la nuca.
- Controllare la protezione UV degli occhiali da sole (marchio CE «100 % UV fino a 400 nm»).
- Anche il solarium danneggia la pelle e costituisce un inutile carico di UV per il corpo.

Cancro della pelle, come riconoscerlo precocemente

Esistono varie forme di cancro della pelle. I più frequenti sono i cosiddetti tumori di tipo chiaro; più raro ma più pericoloso è il melanoma, o tumore pigmentato.



Cancro di tipo chiaro in fase iniziale, da mostrare al dermatologo.



Cancro di tipo chiaro, da trattare subito.



Melanoma, di forma e colore irregolari, da trattare subito.

Chi lavora all'aperto è esposto a un carico più elevato di raggi UV e quindi corre un rischio maggiore di ammalarsi di cancro della pelle. Un'esposizione al sole prolungata per anni è considerata un fattore di rischio soprattutto del cancro di tipo chiaro.

Il suo rischio personale di cancro della pelle

- Ha la pelle chiara?
- Ha subito frequenti scottature solari nell'infanzia e nell'adolescenza?
- Ha più di 50 nei o ne ha di particolarmente grandi (più di 5 mm di diametro)?
- Nella sua famiglia ci sono già stati casi di cancro della pelle (melanoma)?
- Ha già avuto un cancro della pelle?

Se ha risposto di sì ad almeno una domanda, al lavoro e nel tempo libero deve proteggersi particolarmente bene dai raggi UV e esaminare la sua pelle alla ricerca di alterazioni. In caso di diagnosi precoce e terapia tempestiva persino il cancro della pelle più pericoloso, il melanoma, ha una prognosi favorevole.

Già la sua impressione che un neo si sia modificato o che sia comparsa una nuova alterazione cutanea è motivo sufficiente per recarsi dal medico.

Regola dell'A-B-C-D

Un neo ha cambiato colore, forma o dimensioni? È infiammato, prude o sanguina? La regola dell'A-B-C-D la aiuta a scoprire alterazioni quando esegue l'esame regolare della sua pelle:

	Neo innocuo	Neo sospetto	
	A = Asimmetria		
Forma regolare, simmetrica			Forma irregolare non simmetrica
	B = Bordi		
Bordi netti e regolari			Bordi confusi e irregolari
	C = Colore		
Colore omogeneo			Diversi colori, macchie
	D = Dinamica		
Non cambia			Cambia (dimensioni, colore, forma o spessore)

Queste informazioni possono essere scaricate da www.legacancro.ch/opuscoli o www.migesplus.ch anche nelle lingue spagnolo, portoghese, albanese, serbo-croato-bosniaco, turco, tedesco e francese. Può scaricare anche i nostri opuscoli gratuiti in tedesco, francese e italiano da www.legacancro.ch/opuscoli. Per ulteriori informazioni si rivolga alla Lega contro il cancro del suo Cantone.

Con il gentile sostegno di **suva**pro www.suva.ch