



Protezione solare

Un'informazione della Lega contro il cancro



Impressum

Editore

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 Prevenzione cancro della
pelle, Lega svizzera contro il cancro,
Berna

Supervisione specialistica

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

Immagini

Corbis (copertina / p. 8/15/16); Markus
Mühlheim, Prolith AG, Schonbühl
(p. 4/13/17/20/25); iStockphoto (p. 6/8);
Stefanie Mohr, www.123rf.com (p. 8);
Erwin Gubler, www.gubler-foto.ch (p. 14);
Daniel Kaufmann, Berna (p. 14); Lega
svizzera contro il cancro, Berna (p. 15);
Suva, Lucerna (p. 16); Dermatologie et
vénérologie, Hôpitaux Universitaires
de Genève (p. 28)

Design

Partner & Partner AG, Winterthur

Stampa

Rub Media AG, Wabern

Questo opuscolo è disponibile anche in
francese e tedesco.

Quando nell'opuscolo è utilizzata solo
la forma maschile o femminile, è implicito
il riferimento alle persone dell'altro sesso.

Internet

www.legacancro.ch/cancrodellapelle

© 2017, 2015, 2013

Lega svizzera contro il cancro, Berna
4ª edizione invariata

Indice

Protezione solare: l'essenziale in breve	5
Il sole e i raggi solari	6
I raggi UV	7
L'indice UV: intensità dei raggi UV	9
La nostra pelle: un sensibile organo di senso e protezione	10
Perché dobbiamo proteggerci dal sole?	12
La pelle dei bambini	13
Quando ci vuole una protezione solare? E quale?	14
Protezione solare	17
Ombra	17
Indumenti	18
Occhiali da sole	19
Prodotti solari	20
Solarium	24
Cancro della pelle	26
Controllo della pelle	27
Persone a rischio	27
Alterazioni sospette della pelle	28
La Lega contro il cancro	
Le offre aiuto e consulenza	30



Protezione solare: l'essenziale in breve

Il sole è importantissimo per la nostra vita ma, ci dà luce, calore e benessere. Ma i suoi raggi ultravioletti (raggi UV) comportano anche dei pericoli poiché possono danneggiare la pelle. Tutte le persone devono proteggersi dal sole, che abbiano la pelle chiara o scura. La protezione solare dipende dall'intensità della radiazione solare, dal tipo d'attività praticata e dalla durata dell'esposizione al sole.

I principali suggerimenti:

- Stare all'ombra tra le 11 e le 15
- Indossare un cappello, occhiali da sole e indumenti adeguati
- Applicare un prodotto solare
- Evitare il solarium

Perché proteggersi dal sole?

La protezione solare è necessaria per mettere al riparo la nostra pelle dagli effetti nocivi dei raggi del sole. È possibile stare al sole per un certo tempo senza che la pelle arrossisca. Ogni arrossamento della pelle indica che c'è stato un danneggiamento. Tuttavia la pelle può anche essere danneggiata senza arrossarsi.

Chi deve proteggersi in modo particolare dai raggi del sole?

I bambini, gli adolescenti e le persone dalla pelle chiara sono particolarmente sensibili e richiedono una protezione particolarmente elevata. Anche coloro che lavorano all'aperto dovrebbero proteggersi adeguatamente, dal momento che sono esposti ai raggi del sole per molto tempo.

Il sole e i raggi solari

Il sole ci accompagna quotidianamente. Ci fornisce calore e sotto diversi aspetti è essenziale per la nostra vita. I suoi raggi ultravioletti comportano anche dei pericoli.



L'irraggiamento solare è composto da raggi di diverse lunghezze d'onda, misurate in nanometri (nm):

- 50 per cento di luce visibile (400–800 nm) che ci consente di vedere forme e colori
- 44 per cento di raggi infrarossi (da 800 nm) che percepiamo come calore
- 6 per cento di raggi ultravioletti o UV (100–400 nm) che non possiamo vedere né percepire direttamente

I raggi UV

I raggi ultravioletti hanno una lunghezza d'onda più corta rispetto alla luce visibile e ai raggi infrarossi. Perciò sono particolarmente potenti e possono danneggiare la pelle e gli occhi.

UVA, UVB e UVC

I raggi UV vengono suddivisi in UVA, UVB e UVC. I raggi UVC vengono assorbiti nell'atmosfera e non raggiungono la superficie della terra. I raggi UV che raggiungono la superficie della terra sono composti da raggi UVB e UVC.

L'intensità dei raggi UV non viene percepita sempre allo stesso modo

Il freddo e l'annuvolamento spesso ci fanno sottovalutare l'intensità dei raggi solari. Anche quando il cielo è coperto, fino all'80 per cento dei raggi UV attraversa le nuvole. Le superfici chiare come la neve, il ghiaccio, la sabbia, il cemento o l'acqua riflettono i raggi UV, intensificandone l'effetto.

L'intensità dei raggi UV non è sempre uguale dappertutto

Nei paesi del sud e in montagna l'intensità dei raggi UV è maggiore rispetto a quella dell'altopiano svizzero. In montagna i raggi UV sono più intensi con l'aumentare dell'altitudine. La neve riflette fino al 90 per cento dei raggi, raddoppiandone quasi l'effetto.

Tipo	Quota	Proprietà	Effetti
UVA	95%	<ul style="list-style-type: none">• Penetrano negli strati profondi della pelle• Attraversano i vetri delle finestre	<ul style="list-style-type: none">• Abbronzatura immediata, superficiale• Invecchiamento della pelle• Allergia solare• Possono danneggiare il DNA delle cellule della pelle e aumentare il rischio di tumori della pelle
UVB	5%	<ul style="list-style-type: none">• Penetrano nell'epidermide• Attraversano parzialmente (filtrati) il vetro delle finestre	<ul style="list-style-type: none">• Scottatura• Abbronzatura ritardata• Possono danneggiare il DNA delle cellule della pelle e aumentare il rischio di tumori della pelle
UVC	Sono assorbiti nell'atmosfera e non raggiungono la superficie terrestre		

L'intensità dei raggi UV non è sempre uguale



Da novembre a febbraio

Nell'altopiano i raggi UV sono deboli e normalmente non c'è bisogno di una protezione solare. Invece chi sta in montagna, per esempio per sciare, deve proteggersi dai raggi del sole.



Marzo e aprile

Dopo le giornate invernali, corte e fredde, in primavera non vediamo l'ora di goderci un po' di sole ma le temperature moderate ci fanno sottovalutare l'intensità dei raggi solari. In primavera è fondamentale proteggere la pelle, anche se le temperature sono ancora basse.



Da maggio ad agosto

In questi mesi i raggi UV sono particolarmente intensi e la pelle ha bisogno di una buona protezione con l'abbigliamento e stando all'ombra. Specialmente nelle ore intorno al mezzogiorno (11-15) si deve ridurre la permanenza al sole.



Settembre e ottobre

Anche in autunno, come in primavera, le temperature moderate ci fanno sottovalutare l'intensità dei raggi UV. Durante le ore intorno al mezzogiorno dei giorni soleggiati conviene stare all'ombra.

L'indice UV: intensità dei raggi UV






L'indice UV è una misura internazionale per l'intensità dei raggi UV del sole. Più elevato è l'indice UV, più intensa e pericolosa è l'irradiazione solare. L'intensità della radiazione UV dipende direttamente dalla posizione geografica, l'ora, la stagione, l'altitudine e le condizioni climatiche. L'indice UV è indicato con un numero (da 1 a 11+) e un pittogramma. Il numero indica l'intensità della radiazione UV: maggiore è il numero, più forte è la radiazione UV.

Il pittogramma accanto al numero indica le misure di protezione adeguate per tale valore.

Quando l'indice UV raggiunge o supera il livello 8, attenzione! I bambini e gli adulti sensibili al sole dovrebbero rimanere all'ombra o proteggersi con un abbigliamento adeguato.

MeteoSvizzera elabora ogni giorno una previsione dell'indice UV per le diverse regioni e altitudini:

- www.uv-index.ch
- www.meteosvizzera.ch

Pittogramma	Intensità della radiazione	Misure protettive
	debole	Non è necessario proteggersi.
	moderata	È necessario proteggersi: cappello, maglietta, occhiali da sole, crema solare.
	elevata	Intensificare la protezione: cappello, maglietta, occhiali da sole, crema solare. Stare all'ombra tra le 11 e le 15.
	molto elevata	Intensificare la protezione: cappello, maglietta, occhiali da sole, crema solare. Preferire in generale l'ombra al sole. Ridurre la permanenza all'aperto.
	estrema	Intensificare la protezione: cappello, maglietta, occhiali da sole, crema solare. Preferire in generale l'ombra al sole. Evitare, se possibile, di restare all'aperto.

La nostra pelle: un sensibile organo di senso e protezione

La pelle è l'organo più esteso dell'uomo. Negli adulti copre una superficie di circa 1,5 - 2 m² e costituisce circa un sesto del peso corporeo.

La pelle regola la temperatura corporea e una parte del bilancio idrico, serve da organo di contatto e di senso e protegge il corpo dagli influssi ambientali quali il freddo, il caldo, le radiazioni UV, agenti chimici e germi.

La pelle si abbronzava per difendersi

Sotto l'effetto dei raggi UVB, l'epidermide si ispessisce e le cellule pigmentarie producono melanina, un colorante scuro che conferisce l'abbronzatura. Abbronzandosi, la pelle cerca di proteggersi dai raggi UV.

La pelle «scotta»: significa che è infiammata

La scottatura solare è un'inflammatione acuta della pelle, provocata da una dose eccessiva di raggi UVB. Quando compaiono i primi segni di arrossamento è già stata superata la dose massima tollerata di UV. Se la scottatura duole o si formano bolle, si raccomanda di consultare un medico.

La pelle non dimentica

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.

Non esiste un'abbronzatura sana.
L'abbronzatura è una reazione della pelle per proteggersi dai raggi UV.

La pelle invecchia

I raggi UVA danneggiano il tessuto connettivo della pelle riducendone l'elasticità e facendola invecchiare precocemente.

La pelle della testa è protetta dai capelli

Una folta capigliatura protegge la pelle della testa dai raggi UV. Ma se i capelli sono pochi (divisa, calvizie, capelli rasati) la pelle è completamente indifesa. Le persone calve o con i capelli molto corti devono proteggersi con un copricapo adeguato.

La pelle contribuisce alla formazione della 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.

Spesso viene espresso il timore che la protezione solare possa condurre ad una carenza di vitamina D. Nei mesi estivi normalmente formazione di vitamina D è sufficiente. La maggior parte delle persone si espone al sole più volte al giorno, per esempio andando a lavorare oppure nella pausa di mezzogiorno. Inoltre, anche quando il cielo è coperto e anche quando applicato sulla pelle una prote-

zione solare, una parte di raggi UV raggiunge la pelle. Pertanto esporsi ancora di più al sole non è necessario per la formazione della vitamina D.

Da novembre a febbraio nell'Altopiano svizzero per la maggior parte della popolazione l'irraggiamento del sole non è sufficiente a stimolare una produzione sufficiente di vitamina D nella pelle. Attualmente non siamo in grado di valutare se questa carenza – limitata nel tempo – costituisca un problema. Nel periodi con poco sole un'eventuale carenza di vitamina D può essere compensata tramite gli alimenti o dei supplementi.

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 a gocce. Una sospetta carenza di vitamina D dovrebbe essere chiarita dal medico.

Perché dobbiamo proteggerci dal sole?

Tutti reagiscono ai raggi del sole ma in misura diversa. La pelle può restare esposta al sole solamente per un certo periodo di tempo senza arrossarsi. Ogni arrossamento della pelle indica che c'è stato un danneggiamento. La pelle può tuttavia risultare danneggiata anche senza essersi arrossata.

Tutti 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 abbronzia mai o non senza arrossarsi sono molto sensibili alla radiazione solare e devono proteggersi in modo particolare dai raggi del sole.

Alcuni farmaci possono aumentare la sensibilità della pelle alla luce.

Gli anziani dovrebbero stare particolarmente attenti perché la loro pelle è più sottile e già danneggiata dall'esposizione ai raggi UV accumulata nel corso degli anni.

Ripetute scottature solari aumentano il rischio di cancro della pelle.

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 la protezione solare dei bambini

- Fino ad un anno di età, i bambini non devono essere mai esposti alla luce diretta del sole
- Preferire l'ombra al sole
- Evitare le ore in cui l'irraggiamento è più forte (dalle 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

Quando ci vuole una protezione solare? E quale?

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.

In montagna

Ogni 1000 metri di altitudine l'intensità dei raggi UV aumenta del 10 per cento circa. Il più delle volte, svolgendo attività sportive, l'esposizione ai raggi UV è prolungata. In tal caso è indispensabile una protezione particolarmente efficace: indumenti, cappello e occhiali da sole. Inoltre, sulle parti del corpo scoperte (viso, mani, braccia) andrà applicata una crema solare e si avrà l'accortezza di stare all'ombra durante le pause.



Sulla neve

In montagna i raggi UV sono più intensi: a ciò si aggiunge il fatto che la neve può rifletterne fino al 90 per cento, raddoppiandone dunque l'intensità. Sciando, le parti del corpo esposte al sole sono molto piccole, ma anche in questo caso non va sottovalutata la radiazione UV. Per proteggersi dai raggi UV sarà bene indossare occhiali da sole e applicare sul viso una crema solare.

In acqua e sull'acqua

Nell'acqua, a 50 centimetri di profondità penetra ancora il 60 per cento degli UVB e l'85 per cento degli UVA. Sull'acqua i raggi UV sono più intensi a causa dell'irraggiamento riflesso dalla superficie e di quello diffuso proveniente dai lati. Dunque anche in questo caso bisogna proteggersi adeguatamente con indumenti. Per una permanenza lunga oppure in caso di sensibilità, si raccomandano tessuti speciali con protezione UV (p. 18).



In giardino

Svolgendo lavori in giardino si sottovaluta spesso la durata dell'esposizione al sole. Inoltre, in primavera le temperature piuttosto basse ingannano sull'intensità dei raggi UV. Anche quando il cielo è coperto i raggi UV attraversano lo strato di nuvole. È necessaria una buona protezione con indumenti e cappello. Su viso, braccia e mani va applicata una crema solare. Occorrerà proteggere bene anche la nuca – possibilmente con stoffa – poiché è particolarmente esposta a causa della posizione di lavoro.

In vacanza

Nei paesi del sud i raggi UV sono più intensi: chi vi trascorre le ferie deve proteggersi scrupolosamente. I turisti devono prendere l'esempio dalla popolazione locale e trascorrere le ore del mezzogiorno in casa o all'ombra. Stando al sole è indispensabile proteggere il corpo con indumenti, cappello e occhiali da sole.



Lavorando all'aperto

Spesso chi lavora all'aperto è esposto per lungo tempo ai raggi UV e dovrebbe proteggersi bene dal sole. Le temperature fredde e il cielo nuvoloso ingannano sull'intensità dell'irraggiamento UV. Durante il lavoro bisogna proteggersi con cappello (o casco), occhiali da sole e indumenti che coprano le spalle e le gambe. Sulla pelle non protetta deve essere applicato un prodotto solare. I lavori al sole andrebbero svolti prima delle 11 o dopo le 15, quando i raggi UV sono meno intensi.

Protezione solare

Una delle cause principali dell'insorgere del cancro della pelle sono i raggi ultravioletti. Con i seguenti accorgimenti si può ridurre l'esposizione ai raggi UV: evitare le ore in cui l'irraggiamento è più forte (dalle 11 alle 15), coprire il corpo con indumenti e applicare sulla pelle scoperta prodotti solari che proteggono dai raggi UVA e UVB.

Ombra

L'ombra è la migliore protezione solare, specialmente nelle ore del mezzogiorno quando il sole batte più forte. Nei paesi del sud, tradizionalmente le giornate sono strutturate in modo da trascorrere le ore del mezzogiorno a casa o all'ombra. Anche noi possiamo cercare un luogo riparato dal sole per la nostra pausa pranzo, per esempio sotto la tenda di un ristorante o all'ombra di un albero per un bel picnic. Tuttavia l'ombra non sempre ripara dalla radiazione riflessa, per esempio dalla sabbia, dal cemento e dalla neve. Inoltre spesso si sottovaluta l'irraggiamento che proviene dai lati (detto anche irraggiamento diffuso). Per ridurlo bisognerebbe coprire non solo la luce visibile ma anche il più possibile della superficie visibile del cielo.



Due terzi dell'irradiazione UV quotidiana colpiscono la superficie terrestre tra le ore 11 e le 15.

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.

I seguenti suggerimenti valgono sia per gli indumenti che per i parasole fatti di tessuto (p.es. ombrelloni o tende):

- i tessuti dall'ordito fitto proteggono meglio dei tessuti leggeri e più trasparenti
- le fibre sintetiche proteggono meglio di quelle naturali
- i colori intensi e scuri proteggono meglio delle tinte chiare o color pastello
- i vestiti asciutti e non aderenti sono meno permeabili ai raggi UV rispetto ai tessuti bagnati o aderenti

Tessili con protezione UV

Ai bambini e alle persone dalla pelle chiara si consigliano tessuti speciali con protezione UV. La funzione protettiva rimane inalterata anche in condizione bagnata, mentre può essere compromessa dall'allargamento e dall'usura del tessuto. Acquistando tessuti con protezione UV, occorre fare attenzione che il fattore di protezione (UPF UV Protection Factor) sia stato attribuito in base a uno standard certificato (per esempio standard UV 801 o AS/NZ).

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 dalla radiazione UV con un paio di occhiali da sole. I raggi UV possono causare dolorose infiammazioni della cornea e della congiuntiva e far aumentare anche il rischio di cataratta (offuscamento cronico del cristallino che porta alla cecità).

Soprattutto gli occhi dei bambini e degli adolescenti hanno bisogno di maggiore protezione. Sono più sensibili ai raggi UV rispetto a quelli degli adulti lasciano penetrare più luce solare fino alla retina.

Sulla neve o sull'acqua gli occhi non sono esposti solo alla luce diretta, ma anche alla radiazione riflessa. L'ideale è che le lenti coprano completamente gli occhi, in modo da proteggerli anche dai raggi diffusi provenienti dai lati.

Protezione dall'abbagliamento

Le pupille possono adattarsi a diverse luminosità, ma una luce ambientale troppo forte provoca l'abbagliamento degli occhi. La tonalità delle lenti riduce la luce visibile e riduce l'abbagliamento.

La tonalità degli occhiali da sole è suddivisa in 5 categorie (0–4). Di regola le categorie 2 o 3 sono sufficienti. In situazioni estreme (per esempio su un ghiacciaio) è raccomandata la categoria 4. Per l'impiego nella circolazione stradale si raccomandano occhiali di categoria 1–3.

Protezione UV

La protezione UV è indipendente dalla tonalità delle lenti. Anche una lente chiara o trasparente può offrire una protezione UV totale. Le lenti molto scure senza protezione UV invece sono più dannose che altro: le pupille si dilatano e consentono così a una quantità maggiore di raggi UV di penetrare nell'occhio.

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

Gli occhiali da vista e le lenti a contatto

La quantità di raggi UV che passa attraverso gli occhiali da vista dipende dal tipo di lente e dal trattamento della stessa. Le lenti a contatto non sostituiscono gli occhiali da sole poiché non coprono a sufficienza l'occhio e non offrono una protezione dai raggi ultravioletti.

Prodotti solari

I prodotti solari contengono cosiddetti filtri UV. Questi filtri sono utilizzati anche in altri prodotti cosmetici come creme da giorno, lozioni per la pelle, tinture per i capelli, rossetti e lacche per i capelli, perché ne aumentano anche la conservabilità e la stabilità.

Se applicati correttamente, i prodotti solari proteggono la pelle dagli effetti dannosi dei raggi UV. Ma attenzione: anche una crema con fattore di protezione alto non è un lasciapassare per un'esposizione illimitata al sole.



Raccomandazioni utili

- Utilizzare creme solari che proteggono sia dai raggi UVA (simbolo UVA, vedi p. 23) che dai raggi UVB (indicazione del fattore di protezione)
- Il prodotto solare va applicato in dose abbondante e prima di esporsi al sole. Ideale sarebbe applicare la protezione solare due volte consecutive (meglio se a distanza di ca. 15 minuti). In tal modo si proteggono anche le parti che con la prima applicazione erano state coperte in misura insufficiente
- Il prodotto va applicato su tutte le parti del corpo esposte al sole, soprattutto sulle parti più colpite: labbra, naso e orecchie, senza dimenticare il cuoio capelluto, la nuca e le spalle
- Per mantenere l'azione protettiva, l'applicazione della crema va ripetuta poiché la sua efficacia diminuisce per via della sudorazione, dello sfregamento o del contatto con l'acqua

I prodotti solari proteggono dalle scottature?

Un prodotto può proteggere dalle scottature solari se il suo fattore di protezione è sufficiente, se viene applicato correttamente e se la permanenza al sole è limitata.

I prodotti solari proteggono dall'invecchiamento precoce della pelle?

L'invecchiamento della pelle è accelerato in particolare dai raggi UVA. Pertanto i prodotti solari con un alto fattore di protezione UVA possono proteggere dall'invecchiamento precoce della pelle.

I prodotti solari riducono il rischio di cancro della pelle?

Usando correttamente prodotti solari che offrono protezione dai raggi sia UVA che UVB, si può ridurre il rischio di sviluppare un cancro della pelle.

I prodotti solari possono nuocere alla salute e all'ambiente?

In esperimenti di laboratorio alcuni filtri UV hanno mostrato un effetto simile a quello ormonale.

Per quanto ne sappiamo oggi, è improbabile che questi prodotti nuocciano alla salute. I prodotti solari con filtri UV minerali possono contenere cosiddette nanoparticelle (particelle di diametro inferiore a 1/10000mm). Allo stato attuale delle conoscenze, la penetrazione di nanoparticelle nella pelle sana può essere in larga misura esclusa.

Oggi sia nelle acque di scarico che in quelle naturali si rileva la presenza di filtri UV comunemente diffusi. I dati di cui disponiamo oggi non permettono di stimare le conseguenze per l'ecosistema.

Secondo le conoscenze attuali, i benefici dei prodotti solari appaiono superiori ai loro potenziali rischi. La Lega contro il cancro, l'Ufficio federale della sanità pubblica, l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria e la Società Svizzera di Dermatologia e Venerologia raccomandano l'uso conseguente di prodotti solari, come integrazione alla permanenza all'ombra e al portare indumenti.

La migliore protezione è comunque stare all'ombra e indossare indumenti e cappello.

Glossario dei prodotti solari

Filtro solare

I filtri solari proteggono la pelle dai raggi UV. Si suddividono in filtri organici (chimici) e filtri minerali (fisici). Per coprire il più possibile dell'irraggiamento UV (UVA e UVB), nello stesso prodotto si impiegano contemporaneamente diversi filtri.

I filtri UV organici (chimici) sono sostanze che assorbono i raggi UV e li trasformano in calore.

I filtri UV minerali (fisici) sono costituiti da particelle che assorbono e riflettono i raggi UV.

Fattore di protezione solare (FPS) o Sun Protection Factor (SPF)

Il fattore di protezione solare indica quante volte deve essere più intensa la radiazione UVB sulla pelle protetta, per provocare lo stesso arrossamento (eritema) di una pelle non protetta. Il FPS viene determinato secondo precisi standard mondiali.

Se un prodotto solare viene applicato in dosi sufficienti (p. 20), con un fattore di protezione 25 teoricamente solo 1/25 della radiazione UVB penetra nella pelle, con uno FPS 50 solo 1/50. Questi valori sono determinati in laboratorio applicando 2 mg di prodotto solare per cm². Alcuni studi tuttavia hanno messo in evidenza che la maggioranza delle persone applica una dose minore di prodotto, con una notevole riduzione dell'effetto protettivo sulla pelle. Applicando solo metà della dose, la protezione sarà al massimo la metà di quella del fattore indicato.

La Commissione europea raccomanda ai produttori di indicare il fattore di protezione sui prodotti solari utilizzando le seguenti quattro categorie:

basso	=	FPS 6, 10
medio	=	FPS 15, 20, 25
alto	=	FPS 30, 50
molto alto	=	FPS 50+

La Lega contro il cancro e la Società Svizzera di Dermatologia e Venerologia raccomandano l'uso di prodotti solari a partire dalla categoria «medio» (FPS 15 o superiore).

I prodotti con un fattore di protezione «molto alto» (FPS 50+) sono indicati quando è richiesta una protezione particolarmente elevata, per esempio per chi sta in montagna o sull'acqua. Un fattore di protezione molto alto è indicato anche per persone con pelle particolarmente sensibile e durante l'assunzione di farmaci che aumentano la fotosensibilità.

Oltre ai raggi UVB anche quelli UVA contribuiscono alla formazione di tumori della pelle. Secondo le raccomandazioni della Commissione europea sull'efficacia dei prodotti solari, il fattore di protezione UVA di un prodotto deve costituire almeno un terzo dell'intero fattore di protezione. Tutti i prodotti in commercio che soddisfano questo standard di qualità recano il marchio UVA.

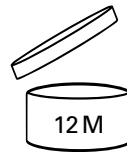


Resistenza all'acqua

Anche i prodotti resistenti all'acqua vanno nuovamente applicati dopo il bagno e dopo essersi asciugati.

Conservazione

Si raccomanda di chiudere sempre bene i prodotti ed evitare che si surriscaldino (p.es. in macchina o sulla spiaggia). Se il prodotto si conserva per più di 30 mesi, non viene indicata la data di scadenza. La durata di conservazione dopo l'apertura è indicata con il pittogramma di un barattolo di crema aperto e il numero di mesi (M).



Autoabbronzanti

Gli autoabbronzanti abbronzano gli strati più superficiali della pelle in maniera chimica. Questo tipo di abbronzatura non protegge dai raggi UV.

Solarium

La radiazione del solarium rappresenta un ulteriore carico di raggi UV per il corpo, aumenta il rischio di cancro della pelle e accelera l'invecchiamento cutaneo. L'uso del solarium è assolutamente sconsigliato.

L'intensità della radiazione UVB degli apparecchi per solarium è paragonabile a quella del sole, come si manifesta in Svizzera a 500 m s.l.m. a mezzogiorno di una giornata di piena estate con cielo terso. La radiazione UVA può essere addirittura fino a 15 volte superiore.

Gli studi indicano chi comincia a frequentare il solarium prima dei 35 anni corre un rischio quasi doppio di ammalarsi di melanoma nel corso della propria vita. Sulla base di tali risultati, l'Agenzia internazionale di ricerca sul cancro (IARC) dell'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) ha inserito i solarium nella categoria più elevata di rischio cancerogeno.

Solarium e vitamina D

Per attivare la produzione di vitamina D nella pelle non abbiamo bisogno di raggi UV ad alto dosaggio come quelli dei solarium. Inoltre i raggi UVA utilizzati in grande quantità nel solarium non contribuiscono alla formazione di vitamina D.

La pelle può essere preparata al sole?

No. Quando è esposta ai raggi UVB la pelle si abbronzando cercando di proteggersi dai raggi UV. In una certa misura l'abbronzatura la protegge, ma i raggi UV al contempo la danneggiano. Pertanto è meglio non preparare la pelle al sole, né con i raggi UV naturali né con quelli artificiali. Inoltre l'abbronzatura da solarium è ottenuta principalmente con i raggi UVA e non contribuisce a proteggere la pelle dall'irraggiamento naturale del sole.



Cancro della pelle

Il cancro della pelle si manifesta sotto diverse forme: il melanoma è il più pericoloso perché può formare metastasi.

Il melanoma insorge dalle cellule pigmentarie della pelle, le stesse cellule responsabili dell'abbronzatura. Queste cellule formano anche le macchie pigmentate, chiamate comunemente «nei», che quasi ognuno di noi ha sulla propria pelle. In casi rari le cellule pigmentarie subiscono una trasformazione maligna e formano tumori (melanomi) che non solo distruggono la pelle, ma possono anche invadere altri tessuti fino a introdursi nel circolo sanguigno e danneggiare altri organi sotto forma di metastasi. Ogni anno in Svizzera circa 2500 persone sono colpite da un melanoma e circa 310 muoiono per le conseguenze di questa malattia.

Più frequenti ma meno pericolosi 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 20000 e 25000. Questi tumori spesso sono asportati chirurgica-

mente dal medico alla prima seduta e non richiedono ulteriori terapie.

Diversi fattori possono aumentare il rischio di ammalarsi di melanoma:

- Raggi UVA e UVB (sole e solarium)
- Un alto numero di macchie pigmentate (più di 100)
- Diverse macchie pigmentate atipiche (di forma e colore irregolari)
- Precedente tumore della pelle
- Casi di tumore della pelle in famiglia (genitori, fratelli e sorelle, figli)
- Pelle che si abbronzava poco o niente (scarsa pigmentazione della pelle)
- Immunosoppressione (le difese naturali dell'organismo (sistema immunitario) sono indebolite a causa di malattia oppure sono sopresse per mezzo di medicinali, p.es. in seguito a un trapianto di organi)

Controllo della pelle

È importante badare a alterazioni della pelle e in caso di eventuali mutazioni della pelle di 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.

Persone a rischio

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.

- 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 sopresse per mezzo di medicinali, p.es. in seguito a un trapianto di organi)

Inoltre si dovrebbe concordare col medico l'eventuale necessità di controlli medici regolari della pelle.

Anche le persone che hanno un parente di primo grado (genitori, fratelli, sorelle, figli) malato di melanoma possono avere un rischio elevato e dovrebbero parlarne col medico.

Alterazioni sospette della pelle

Le cellule pigmentate producono un colorante, la melanina, e possono formare macchie pigmentate note comunemente come «nei». Alcune di queste macchie sono già presenti alla nascita, altre compaiono invece nel corso della vita. L'esposizione al sole incrementa la formazione di macchie pigmentate.

In linea di principio le macchie pigmentate sono e rimangono innocue, ma in rari casi una macchia pigmentata può trasformarsi in cancro della pelle. Circa un quinto di tutti i melanomi maligni si sviluppa da una macchia pigmentata preesistente. La maggior parte dei melanomi si sviluppa ex novo. Il melanoma può insorgere in qualsiasi punto della pelle, anche sui genitali o sotto le unghie dei piedi o delle mani. Vi sono anche melanomi che non producono melanina e pertanto sono difficili da riconoscere.

Le alterazioni sospette della pelle si possono riconoscere: i nei nettamente diversi dagli altri per forma e colore vanno fatti controllare dal medico.

Regola dell'ABCD

La regola dell'ABCD 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

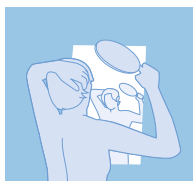


Cambiamenti (dimensione, colore, forma, spessore)



1° passo

Seduto per terra esamini prima le gambe e poi i piedi (piante, dita, unghie, interstizi delle dita) come pure i genitali e l'ano.



2° passo

Nello specchio controlli con cura il viso, il collo, le orecchie e il cuoio capelluto.



3° passo

Esamini la nuca, la parte posteriore delle braccia e tutta la schiena.

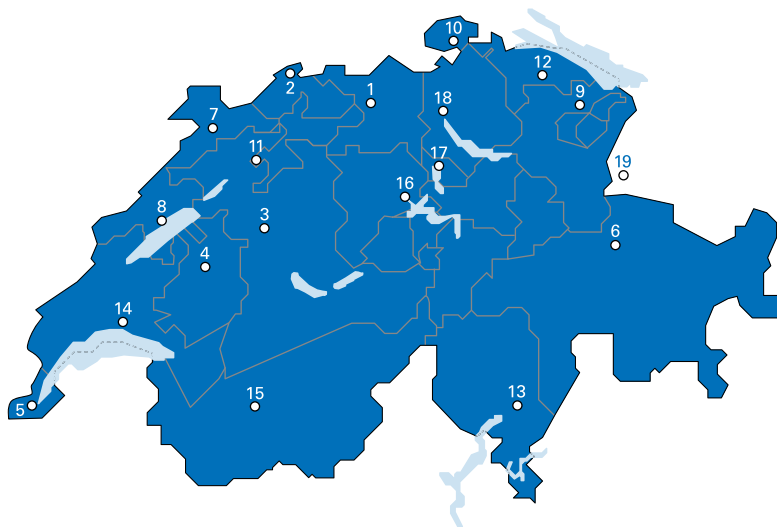


4° passo

Si metta davanti allo specchio e alzi le braccia, voltandosi leggermente a sinistra e poi a destra. Per finire, esamini con cura le mani e gli avambracci.

Già l'impressione personale che una macchia cutanea sia cambiata è motivo sufficiente per consultare un medico.

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



- 1 Krebsliga Aargau**
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel**
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6
- 3 Bernische Krebsliga
Ligue bernoise contre le cancer**
Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4
- 4 Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg**
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3
- 5 Ligue genevoise
contre le cancer**
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8
- 6 Krebsliga Graubünden**
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâtoise
contre le cancer**
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

**9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL**

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese
contro il cancro**

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise
contre le cancer**

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR**

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

**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
CP 30-4843-9

Opuscoli

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

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

Skype

krebstelefon.ch
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

**Le siamo molto grati
del Suo sostegno.**

**Linea cancro
0800 11 88 11**

lunedì–venerdì
ore 9.00–19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

Uniti contro il cancro

Questo opuscolo Le viene consegnato dalla Sua Lega contro il cancro, la quale è a Sua disposizione con la Sua ampia gamma di prestazioni di consulenza, accompagnamento e sostegno. All'interno trova l'indirizzo della Sua Lega cantonale o regionale.