



Protezione solare

Un'informazione della Lega contro il cancro

Impressum

Editrice e redazione

Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza tecnica

Membri della Società svizzera di dermatologia e venereologia ed esperti della commissione del Programma di prevenzione del cancro della pelle della Lega svizzera contro il cancro.

Foto

Foto «controluce»:

Ruben Wyttenbach, www.weitbild.ch

Foto tipi di pelle:

Adrian Fritschi, Zurigo

Foto nei:

Clinique de dermatologie,

Hôpital Universitaire Genève

Raggi UV, p. 6:

Kommission Hautkrebs-Screening Deutschland

(2008). Begleitbuch für Ärzte, 44. Deutscher

Ärzte-Verlag, Colonia

Grafica e impaginazione

balsi: atelier für vernetzte kommunikation,
Berna

Stampa

Dietschi SA, Olten

Banca Coop – partner finanziario della Lega svizzera
contro il cancro

© 2010

Lega svizzera contro il cancro, Berna

LSC/4.2010/10 000 I/3320

Sommarìo

4 Protezione solare: l'essenziale in breve

6 Il sole e i raggi solari

7 L'indice UV: intensità dei raggi UV

8 La nostra pelle: un sensibile organo di senso e protezione

10 I sei tipi di pelle

12 La pelle dei bambini

Protezione solare

13 L'ombra: la miglior protezione solare

15 Abbigliamento

17 Gli occhiali da sole: più che un accessorio di moda

20 Le creme solari

25 Solarium

26 Rischio di cancro della pelle

27 Questionario di valutazione del rischio

28 Autoesame della pelle

30 La lega contro il cancro nella sua regione

L'opuscolo è disponibile anche in lingua francese e tedesca.

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

In Internet agli indirizzi

www.tipodipelle.ch

www.melanoma.ch

www.legacancro.ch



Protezione solare: l'essenziale in breve

Tutti devono proteggersi dal sole, anche le persone dalla pelle scura. La protezione solare dipende dall'intensità della radiazione solare, dal tipo d'attività praticata e dalla durata al sole.

Perché dobbiamo proteggerci dal sole?

La protezione solare è necessaria per mettere al riparo la nostra pelle dagli effetti nocivi dei raggi del sole. Ogni arrossamento della pelle indica che c'è stato un danneggiamento. 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 ca. dieci minuti.

Chi deve proteggersi particolarmente dal sole?

I bambini, gli adolescenti e le persone dalla pelle chiara sono particolarmente sensibili e richiedono una protezione particolarmente elevata.

Ogni scottatura
è una di troppo!



Consigli di protezione solare

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

Quando è richiesta la protezione solare?

All'aperto: il freddo e l'annuvolamento spesso ci fanno sottovalutare l'intensità dei raggi solari. Anche con il cielo coperto, fino all'80% dei raggi UV penetra attraverso le nubi. Le superfici chiare come la neve, il ghiaccio, la sabbia, il cemento o l'acqua riflettono i raggi UV, intensificandone l'effetto.

In acqua: nell'acqua, a 50 centimetri di profondità penetra ancora il 60% degli UVB e l'85% degli UVA.

In montagna: ogni 300 metri di dislivello l'intensità dei raggi UV aumenta del 3-5%. La neve è in grado di rifletterli fino al 90%, raddoppiandone praticamente l'intensità.

In vacanza: attenzione soprattutto quando si viaggia verso Sud nei mesi invernali: è importante restare i primi giorni all'ombra per lasciar abituare lentamente la pelle. La pelle disabituata al sole è molto sensibile alla radiazione solare intensa.

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

Al lavoro: chi lavora all'aria aperta nei mesi estivi è inevitabilmente esposto al forte caldo e a un'intensa radiazione UV. Il lavoro andrebbe eseguito preferibilmente prima delle 11 o dopo le 15 e le pause trascorse all'ombra.

Praticando sport: gli sportivi stanno spesso e a lungo al sole e dovrebbero concentrare la loro attività nelle ore del mattino o della sera, oppure indossare indumenti protettivi.

Dietro il vetro delle finestre: il vetro non offre una protezione completa dai raggi UV, nemmeno i vetri delle finestre. I raggi UVA penetrano attraverso le finestre, gli UVB sono filtrati dal vetro e perdono intensità.

Il sole e i raggi solari

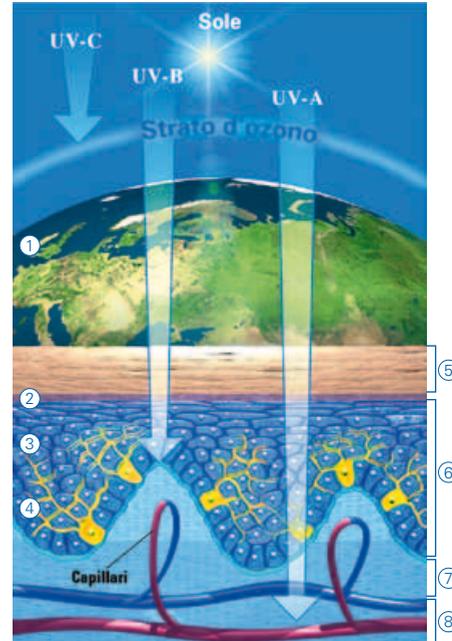
Il sole ci dona un senso di benessere ma comporta anche dei pericoli: emette raggi UV che possono danneggiare la pelle. Perciò è importante proteggersi dai raggi UV.

I raggi solari coprono un ampio spettro di lunghezze d'onda, misurate in nanometri (nm), e sono composti da:

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

I raggi UV: UVA, UVB e UVC

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. Si distinguono tre tipi di raggi UV:



1. Superficie terrestre
2. Strato corneo 8-20 µm
3. Strato spinoso
4. Strato basale
5. Superficie della pelle
6. Epidermide 50-150 µm
7. Derma 1-4 mm
8. Sottocute

Tipo	Quota	Proprietà	Effetti
UVA	95 %	<ul style="list-style-type: none"> – penetrano negli strati profondi della pelle – attraversano il vetro di finestre 	<ul style="list-style-type: none"> – abbronzatura immediata, superficiale – invecchiamento della pelle – allergia solare – possono danneggiare il DNA e aumentare il rischio di tumori della pelle
UVB	5 %	<ul style="list-style-type: none"> – penetrano nell'epidermide – attraversano parzialmente (filtrati) il vetro di finestre 	<ul style="list-style-type: none"> – scottatura – abbronzatura ritardata – possono danneggiare il DNA e aumentare il rischio di tumori della pelle
UVC	sono assorbiti nell'atmosfera e non raggiungono la superficie terrestre		

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 fortemente dalla posizione geografica, la stagione, l'ora del giorno, l'altitudine e le condizioni climatiche. L'indice UV è indicato con un numero (da 1 a 11+) e un pittogramma. Il numero esprime

l'intensità della radiazione UV, il pittogramma alla sua destra le misure di protezione adeguate. Come regola generale vale che più la pelle è chiara, più la protezione deve essere efficace.

Pittogramma	Intensità della radiazione	Protezione
	debole	Non è necessario proteggersi
	moderata	Proteggersi: cappello, maglietta, occhiali da sole, crema solare
	elevata	Proteggersi: cappello, maglietta, occhiali da sole, crema solare
	molto elevata	Intensificare la protezione: evitare, se possibile, di restare all'aperto
	estrema	Intensificare la protezione: evitare, se possibile, di restare all'aperto

Attenzione quando l'indice UV supera il valore di 8: i bambini e gli adulti di pelle chiara dovrebbero rimanere all'ombra o perlomeno proteggersi con abbigliamento.

MeteoSvizzera elabora quotidianamente le previsioni dell'indice UV secondo la regione e l'altitudine.

- SMS: UV xx al numero 162; xx = sigla del cantone, p.e. TI (Fr. -.60 / SMS).
- Internet: www.uv-index.ch, www.meteosvizzera.ch

MeteoSvizzera
Biometereologia ed ambiente
Krähbühlstr. 58, 8044 Zurigo
tel. 044 256 91 11
fax 044 256 92 20
uv-index@meteoswiss.ch

Ufficio federale della sanità pubblica
tel. 031 322 21 11
fax 031 322 95 07
uv-index@bag.admin.ch

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 un sesto del peso corporeo. È formata da diversi strati, il cui spessore varia a seconda della zona del corpo.

La pelle regola la temperatura corporea e 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 UV, l'epidermide si ispessisce e le cellule pigmentarie producono melanina, un colorante scuro che dona l'abbronzatura. In questo modo la pelle cerca di proteggersi dalla radiazione UV. In primavera, la pelle non più abituata al sole deve essere esposta gradualmente alla luce solare.

Non esiste un'abbronzatura sana. L'abbronzatura è sempre segno che la pelle è stata aggredita.

La pelle «scotta»: significa che è infiammata

La scottatura solare è un'infiammazione 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. Prima di esporsi nuovamente al sole, la scottatura deve essere guarita completamente.

La pelle non dimentica

La pelle ricorda ogni esposizione intensa alla luce solare, soprattutto quando ha subito un arrossamento o la formazione di bolle. Le nostre cellule infatti contengono il patrimonio genetico (DNA), in cui sono conservate le informazioni necessarie allo sviluppo e al metabolismo di tutte le cellule. Ogni scottatura danneggia il DNA; fino a una certa entità il corpo riesce a riparare questi danni, tuttavia alcune cellule possono riportare lesioni irreparabili e trasformarsi in cellule tumorali.

Rischio di cancro della pelle

I raggi UVB e UVA sono una delle principali cause di formazione di tumori cutanei. Il cancro della pelle si manifesta sotto diverse forme, la più pericolosa delle quali è il melanoma, perché può formare metastasi.

Il melanoma insorge dalle cellule pigmentarie della pelle. Sono le stesse cellule responsabili dell'abbronzatura. Formano anche le macchie pigmentate, chiamate comunemente nei, che quasi ognuno di noi ha sulla propria pelle. La maggior parte dei nei è del tutto innocua. Però 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 diffondersi ad altri organi sotto forma di metastasi.

Ogni anno in Svizzera circa 1800 persone sono colpite da un melanoma e circa 270 muoiono per le conseguenze di questa malattia.

Più frequenti ma meno pericolosi sono i cosiddetti tumori chiari della pelle, come il basalioma (carcinoma basocellulare), seguito dallo spinalioma (carcinoma spinocellulare).

Si stima che 13000 persone si ammaliano ogni anno di basalioma o spinalioma. Questi tumori spesso sono asportati dal medico alla prima seduta e non richiedono ulteriori terapie.

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. L'esposizione ai raggi UV non è un mezzo adatto per compensare una mancanza di vitamina D. In caso di carenza o di un fabbisogno più elevato l'integrazione avviene per via orale (per esempio con un preparato in gocce).

I sei tipi di pelle

Per determinare il tipo di pelle non è decisivo solo il colore degli occhi e dei capelli. Riveste più importanza la facoltà della pelle di abbronzarsi o meno.

Per ogni tipo di pelle si raccomanda di proteggere la pelle e gli occhi con un abbigliamento adatto, un copricapo e un buon paio di occhiali da sole. La scelta di un prodotto solare dipende dal tipo di pelle. L'imperativo è evitare in ogni modo le scottature. Le indicazioni di queste due pagine valgono solo per gli adulti.

La pelle e gli occhi dei bambini sono più sensibili e vanno protetti in maniera particolare (p. 12). Anche le persone anziane dovrebbero stare attente perché la loro pelle è più sottile e già danneggiata dall'esposizione ai raggi UV accumulata nel corso degli anni.



Tipo di pelle 1

senza protezione si scotta entro ca. 10 minuti

Caratteristiche

- pelle molto chiara
- nessuna abbronzatura
- quasi sempre scottature
- spesso lentiggini
- occhi chiari
- capelli fulvi o biondi

Tipo di pelle 2

senza protezione si scotta entro ca. 20 minuti

Caratteristiche

- pelle chiara
- abbronzatura molto lenta
- scottature frequenti
- spesso lentiggini
- occhi chiari
- capelli chiari

Tipo di pelle 3

senza protezione si scotta entro ca. 30 minuti

Caratteristiche

- pelle mediamente chiara
- abbronzatura superficiale e lenta
- scottature occasionali
- occhi chiari o scuri
- capelli castani

Tipo di pelle 4

senza protezione si scotta entro ca. 45 minuti

Caratteristiche

- pelle piuttosto scura
- abbronzatura rapida e profonda
- scottature rare
- occhi scuri
- capelli scuri o neri

Tipo di pelle 5

senza protezione si scotta entro ca. 60 minuti

Caratteristiche

- pelle scura
- scottature rare
- occhi scuri
- capelli neri

Tipo di pelle 6

senza protezione si scotta entro ca. 90 minuti

Caratteristiche

- pelle nera
- scottature molto rare
- occhi scuri
- capelli neri

La pelle dei bambini

La pelle dei bambini è decisamente più sottile e sensibile di quella degli adulti, perciò è più permeabile ai raggi UV.



I meccanismi protettivi naturali non sono ancora pienamente sviluppati nei primi anni di vita. La pelle dei bambini non è ancora in grado di produrre in modo rapido e sufficiente i pigmenti (melanina) che proteggono dai raggi UV. La pelle dei bambini richiede quindi sempre una protezione particolare.

Consigli per la protezione solare dei bambini

- Preferire l'ombra al sole
- Indossare un cappello con protezione della nuca o a tesa larga, maglietta, pantaloni e occhiali da sole
- Sulle parti scoperte applicare prodotti solari con fattore di protezione alto (almeno SPF 30)
- Anche i prodotti solari resistenti all'acqua vanno riapplicati dopo il bagno
- Non dimenticare di proteggere labbra, orecchie, naso e dorso del piede
- Fino a un anno di età, i bambini non devono essere mai esposti alla luce diretta del sole

Ripetute scottature solari nei primi 18 anni di vita aumentano il rischio di cancro della pelle.

L'ombra: la miglior protezione solare

L'ombra è la miglior protezione solare. È opportuno stare all'ombra soprattutto nelle ore del mezzogiorno, quando la luce solare è più intensa.

Nei Paesi meridionali, tradizionalmente le giornate sono strutturate in modo da trascorrere le ore del mezzogiorno a casa o all'ombra. Ma anche senza fare una siesta 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. Attenzione, l'ombra non sempre ripara dalla radiazione UV dispersa che penetra dai lati né da quella riflessa, per esempio dalla sabbia, dal cemento e dalla neve.

Ombrelloni e tessuti parasole

Come i vestiti (p. 15) anche gli ombrelloni e le tende parasole presentano differenze riguardo alla capacità di proteggere dai raggi UV. Sotto un ombrellone di cotone chiaro si sta indubbiamente all'ombra, ma la maggior parte dell'invisibile radiazione UV attraversa la stoffa. La miglior protezione è data da tessuti specifici in tessuto sintetico a trama fitta. Nei negozi specializzati si trovano ombrelloni specifici con protezione anti-UV (anche in formato tascabile).



Abbigliamento U.V.P per proteggere la pelle delicata dei bambini

La pelle dei bambini dev'essere particolarmente ben protetta dai dannosi raggi UV perchè il suo meccanismo di autodifesa non è ancora pienamente sviluppato.



U.V.P.
SUN PROTECTION

Il nostro assortimento U.V.P. protegge secondo gli standard australiani e comprende costumi da bagno, completi e T-shirt per bambini. E' disponibile nelle maggiori filiali Migros.

MIGROS

Abbigliamento

I vestiti in genere offrono una buona protezione dai raggi UV, ma non tutti i tessuti proteggono in misura uguale.

Come valutare la qualità protettiva di un tessuto

- Tessili dall'ordito fitto proteggono meglio dei tessuti leggeri e più trasparenti
- Le fibre sintetiche proteggono meglio di quelle naturali
- Colori intensi e scuri proteggono meglio delle tinte chiare o color pastello
- Tessuti bagnati o dilatati sono più permeabili ai raggi UV

Se tenendo una maglietta contro una fonte di luce si nota che la stoffa lascia passare parecchia luce, vuol dire che anche i raggi UV la attraversano facilmente.

Tessili con protezione UV

Per una breve passeggiata in città non occorrono vestiti particolari. Per contro, alle persone che stanno spesso all'aperto, ai bambini e alle persone dalla pelle chiara si consigliano tessuti speciali con protezione UV. Anche la scelta dell'ombrello dovrebbe cadere su un modello fatto di stoffa che offre una buona protezione anti-UV.

I tessuti anti-UV sono trattati con un filtro che assorbe gli UV o hanno una struttura particolarmente impermeabile ai raggi UV. La funzione protettiva rimane inalterata anche in condizione bagnata, mentre può essere compromessa dall'allargamento e dall'usura del tessuto.

Per gli indumenti che secondo lo standard australiano/neozelandese presentano un UPF 50+, il produttore può acquisire l'etichetta «Sun Protective Textile» della Lega svizzera contro il cancro. Un UPF (Ultraviolet Protection Factor) superiore a 50 significa che il tessuto lascia passare meno di un cinquantesimo, ossia meno del 2% della radiazione UV.



NEW: G-LINE®

**LOOK ALLA MODA,
PROTEZIONE AL TOP.**



**PIÙ DI 180 MODELLI PER DONNE, UOMINI
E BAMBINI.**

**LENTI DI MASSIMA QUALITÀ, A BASE DI
COMPONENTI SVIZZERI.**

Scegliendo
G-LINE®,
sosterrete la
Lega svizzera
contro il cancro.
Per ogni paio acqui-
stato, cerjo devolve
1 franco.



Gli occhiali da sole: più che un accessorio di moda

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

La luce chiara del sole e i raggi UV possono diminuire l'acuità visiva e causare dolorose infiammazioni della cornea e della congiuntiva; aumenta anche il rischio di cataratta.

Soprattutto gli occhi dei bambini, degli adolescenti e quelli di colore chiaro sono molto sensibili. Gli occhi chiari sono più sensibili ai raggi UV perché fanno penetrare più luce solare fino alla retina. Sulla neve o sull'acqua gli occhi sono ancora più sensibili, poiché non sono esposti solo alla luce diretta, ma anche alla radiazione riflessa dalla neve o dalla superficie dell'acqua. Idealmente le lenti coprono l'occhio fino alle sopracciglia e tutta la larghezza del viso.

Protezione degli occhiali dalla radiazione UV

I raggi UV sono filtrati dal materiale sintetico o dal vetro della lente, indipendentemente dalla tonalità delle lenti. Anche una lente chiara o trasparente può offrire una protezione al 100%. Le lenti molto scure con debole protezione invece sono più dannose che altro: le pupille si dilatano e consentono così a una quantità maggiore di raggi UV di penetrare nell'occhio.

Acquistare occhiali con dichiarazione
«protezione UV 100% fino a 400 nanometri» o con il simbolo CE.

Protezione dall'abbagliamento

Le pupille possono adattarsi a diverse luminosità. Ma una luce ambientale troppo forte provoca l'abbagliamento degli occhi. Questo effetto sgradevole si può ridurre con un filtro, la cui intensità è determinata dalla tonalità. La tonalità delle lenti riduce la luce visibile: il filtro è diviso in cinque categorie (0-4). Di solito sono sufficienti occhiali da sole della categoria 2 o 3, ma in situazioni estreme (per esempio su un ghiacciaio) è raccomandata la categoria 4. Gli occhiali da sole usati nel traffico stradale non devono essere troppo scuri (categoria 1-3) per non modificare il colore delle luci segnaletiche.

Categoria	Permeabilità alla luce	Utilizzo	
0	80-100 %	per lenti fototropiche (si scuriscono per effetto della luce)	
1	43-80 %	per annuvolamento debole o di sera	
2	18-43 %	per l'estate alle nostre latitudini	
3	8-18 %	per superfici chiare, spiaggia e montagna	
4	3-8 %	per situazioni estreme: alta montagna, ghiacciai, tropici	

Gli occhiali da vista e le lenti a contatto proteggono dai raggi UV?

La quantità di raggi UV che passa attraverso gli occhiali da vista dipende dal tipo di lente e dal trattamento della stessa. I maggiori negozi di ottica dispongono di apparecchi per misurare individualmente le lenti degli occhiali. Chi ha le lenti a contatto dovrebbe portare in ogni caso degli occhiali da sole, perché la maggior parte delle lenti offre una protezione minima o inesistente dai raggi UV e copre solo una piccola parte dell'occhio.



MASSIMO DIVERTIMENTO
MASSIMA PROTEZIONE

NIVEA KIDS SUN SPRAY CON
 FATTORE DI PROTEZIONE 50+.

Tutto sui nostri prodotti: www.NIVEA.ch o
 0800 80 61 11 (lu-ve, ore 9-12, gratuito).



Le creme solari

I prodotti solari proteggono la pelle dai raggi UVA e UVB. Ma attenzione, anche una crema con fattore di protezione alto non è un lasciapassare per un'esposizione illimitata al sole.

Raccomandazioni utili

- Il prodotto solare va applicato in dose abbondante (circa 30 ml per l'intero corpo di un adulto) e prima di esporsi al sole.
- 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 e la nuca.
- 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.
- Alcuni medicamenti aumentano la fotosensibilità.

I prodotti solari proteggono...

... dalle scottature?

Sì, scegliendo un prodotto adatto al proprio tipo di pelle, applicandolo correttamente e limitando il tempo di esposizione al sole.

... dall'invecchiamento della pelle?

Un po', se il prodotto solare presenta un alto fattore di protezione UVA. Sono soprattutto questi raggi a favorire l'invecchiamento della pelle. Si consiglia inoltre di trattare la pelle con una crema idratante dopo l'esposizione al sole.

... dai tumori della pelle?

L'uso di prodotti solari può ridurre il rischio di alcuni tumori della pelle. Finora tuttavia non sono emerse prove certe che essi impediscano la formazione di melanomi.

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

Filtri UV come quelli presenti nelle creme solari sono utilizzati anche in prodotti cosmetici come creme per il giorno, lozioni per la pelle, tinture per i capelli, rossetti e lacche per i capelli, perché ne aumentano la conservabilità e la stabilità.

I filtri UV vengono dispersi nell'ambiente attraverso le acque di scarico e facendo il bagno nei laghi e nei fiumi. Sulla base dei dati attualmente disponibili, non è tuttavia chiaro se questa contaminazione rappresenti effettivamente un pericolo per ecosistemi, animali o uomini. In esperimenti di laboratorio, alcuni filtri UV chimici hanno evidenziato effetti simili agli ormoni. Oggi questi filtri non vengono più utilizzati. Finora non sono state dimostrate conseguenze negative di questi filtri sull'uomo e sull'ambiente.

I prodotti per la protezione solare dotati di filtro minerale (fisico) contengono perlopiù le cosiddette nanoparticelle (più piccole di $\frac{1}{10000}$ mm). Secondo lo stato attuale delle conoscenze, la penetrazione di nanoparticelle nella pelle può essere in larga misura esclusa.

Secondo le conoscenze attuali i benefici dei prodotti solari appaiono nettamente superiori ai loro potenziali rischi. I dermatologi, l'Ufficio federale della sanità pubblica e la Lega contro il cancro raccomandano l'uso conseguente di prodotti solari.



Glossario dei prodotti solari

Filtro solare

I filtri solari proteggono la pelle dai raggi UV. Si suddividono in filtri chimici e filtri minerali (fisici). Molti prodotti contengono una combinazione di vari filtri per raggiungere un alto fattore di protezione e coprire lo spettro più ampio possibile di radiazione ultravioletta.

I filtri UV chimici sono sostanze solubili in olio o acqua che grazie alla loro struttura penetrano negli strati superiori della pelle e assorbono la luce ultravioletta, trasformandola in calore.

I filtri minerali (fisici) sono sostanze insolubili che, grazie alla loro struttura, assorbono e riflettono i raggi UV sulla superficie della pelle. Se il filtro è costituito da micropigmenti (grandi circa $\frac{1}{10000}$ mm), essi possono formare uno strato biancastro sulla pelle. Per questioni estetiche oggi si preferiscono filtri minerali anti-UV sotto forma di nanoparticelle (inferiori a $\frac{1}{10000}$ mm), dall'aspetto trasparente.



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

Il fattore di protezione solare indica quante volte deve essere più intensa la radiazione UV sulla pelle protetta per provocare lo stesso arrossamento (eritema) di una pelle non protetta. Lo SPF viene determinato secondo standard uniformi a livello mondiale.

Se un prodotto solare viene applicato in dosi sufficienti (p.20), con un fattore di protezione 25 teoricamente solo $\frac{1}{25}$ della radiazione UVB penetra nella pelle, con uno SPF 50 solo $\frac{1}{50}$. Questi valori sono determinati in laboratorio applicando 2 mg di prodotto solare per cm^2 . Alcuni studi tuttavia hanno messo in evidenza che la maggioranza delle persone applica una dose minore di prodotto, con una riduzione lineare dell'effetto protettivo sulla pelle. Ciò significa che metà dose corrisponde a circa la metà del fattore di protezione indicato sull'etichetta.

Si ritiene certo che accanto 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.

La Commissione europea raccomanda l'utilizzo delle seguenti quattro categorie per indicare il fattore di protezione sui prodotti solari:

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

I dermatologi e la Lega svizzera contro il cancro raccomandano l'uso di prodotti solari delle categorie «medio» e «alto» quale protezione dai raggi UV.

I prodotti con un fattore di protezione «molto alto» sono indicati quando è richiesta una protezione particolarmente elevata. È il caso per esempio per le allergie o i disturbi della pigmentazione, le cicatrici o durante l'assunzione di medicinali che aumentano la fotosensibilità.

Resistenza all'acqua

I prodotti resistenti all'acqua aderiscono meglio degli altri in acqua o quando si suda. Mantengono almeno il 50% della loro efficacia dopo 2 bagni di 20 minuti l'uno. Chi pratica sport sotto il

sole e i bambini che giocano vicino o nell'acqua necessitano di un prodotto solare ben aderente. Dopo il bagno e dopo essersi asciugati è necessario riapplicare anche i prodotti resistenti all'acqua.

Conservazione

Si raccomanda di chiudere sempre bene i prodotti, evitare che si surriscaldino e non lasciarli mai in auto o al sole. Dopo la data di scadenza il prodotto non deve più essere utilizzato. Le confezioni aperte devono essere eliminate dopo 12 mesi. 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).



La migliore protezione resta lo stare all'ombra
e l'indossare una maglietta e un cappello.



Autoabbronzanti

Gli autoabbronzanti abbronzano gli strati più superficiali della pelle in maniera chimica. Questo tipo di abbronzatura non protegge dai raggi UV. In commercio si trovano anche prodotti dotati di filtri solari.

Sunblocker («schermo totale»)

I prodotti solari non offrono mai una protezione completa dai raggi UV. Perciò l'espressione «sunblocker» o «schermo totale» non va intesa alla lettera e non dovrebbe più essere utilizzata.

Allergia solare

Quella che comunemente viene chiamata «allergia solare», sotto il profilo medico costituisce una fotosensibilizzazione – una reazione della pelle causata dai raggi UVA – e non una vera allergia, che invece è decisamente rara. Ne sono colpite specialmente persone dalla pelle chiara e sensibile. Anche l'assunzione di certi medicinali può giocare un ruolo. Chi tende a sviluppare un'allergia solare dovrebbe prediligere prodotti solari con fattore di protezione alto. L'esposizione eccessiva al sole favorisce la comparsa dell'herpes labiale (febbre delle labbra). Per le labbra si consiglia sempre una pomata con fattore di protezione alto.

Solarium

La radiazione del solarium rappresenta un ulteriore carico di raggi UV per il corpo e aumenta il rischio di cancro della pelle. 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. I raggi UVA invece sono sei volte più intensi rispetto al valore naturale.

Recenti rapporti scientifici indicano che chi comincia a frequentare il solarium prima dei 35 anni corre un rischio del 75% più elevato di ammalarsi di melanoma nel corso della propria vita. L'agenzia internazionale di ricerca sul cancro (IARC) è giunta alla conclusione che la radiazione del solarium è cancerogena e ha inserito questi stabilimenti nella categoria più elevata di rischio cancerogeno.

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) e l'Unione europea raccomandano l'introduzione di norme e controlli rigidi nell'utilizzo dei solarium e il divieto di frequentarli ai minori di 18 anni.

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.

La pelle può essere preparata al sole?

Prima di partire per le vacanze molti pensano che sia necessario preparare la pelle in vista dei bagni di sole. Gli apparecchi dei solarium utilizzano soprattutto raggi UVA, che producono una pigmentazione rapida della pelle. Tuttavia, questa abbronzatura superficiale non protegge la pelle dai raggi UV del sole, quindi non costituisce una «preparazione» all'esposizione solare.

Non c'è nessun motivo per utilizzare un solarium.

Rischio di cancro della pelle

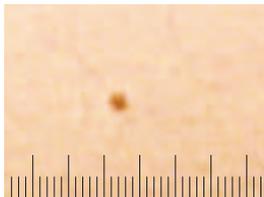
Neo, voglia, lentiggini: sono diverse forme di macchie pigmentate. Alcune di queste macchie sono già presenti alla nascita, altre compaiono soltanto nel corso della vita. L'esposizione al sole incrementa la formazione di macchie pigmentate.

Di per sé le macchie pigmentate sono innocue, ma vi è il rischio che un neo inizi a proliferare in modo incontrollato e sviluppi un tumore. Circa un terzo di tutti i melanomi maligni si sviluppa da una macchia pigmentata preesistente. Se diagnosticato tempestivamente, le probabilità di guarigione del melanoma sono del 90 % e oltre.

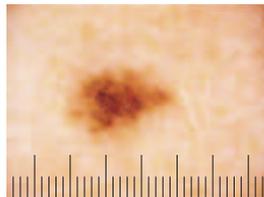
I raggi UV sono uno dei diversi fattori che causano il cancro della pelle. Anche le persone che non hanno mai fatto bagni di sole possono sviluppare un tumore cutaneo.

Le persone a rischio sono:

- chi ha pelle chiara
- chi si espone spesso al sole
- chi ha più di 50 macchie pigmentate
- chi ha macchie pigmentate particolarmente estese (più di 5 mm di diametro) o appariscenti
- chi ha avuto frequenti scottature nell'infanzia e adolescenza
- chi ha avuto melanomi in famiglia
- chi ha già avuto un tumore della pelle
- chi ha soggiornato a lungo in una regione con forte insolazione
- chi ha un sistema immunitario indebolito (ad es. nel caso di un trapianto di un organo)



Macchia pigmentata innocua.



Macchia pigmentata sospetta; sottoporre a un dermatologo.



Melanoma di forma e colore irregolari; richiede un intervento immediato.

Questionario di valutazione del rischio

Qual è il suo rischio di cancro della pelle? Quando dovrebbe recarsi da un dermatologo? Compili il questionario di valutazione del rischio per saperne di più!

1 Determini il suo tipo di pelle.

- 1 pelle molto chiara, non abbronzata: quasi sempre scottature
- 2 pelle chiara, abbronzata molto lentamente: scottature frequenti
- 3 pelle mediamente chiara, abbronzata superficiale e lentamente: scottature occasionali
- 4 pelle piuttosto scura, abbronzata rapidamente e in profondità: scottature rare
- 5 pelle scura, scottature rare
- 6 pelle nera, scottature molto rare

La sua pelle appartiene al tipo 1 o 2? Sì No

2 Nell'infanzia (prima dei 18 anni) ha spesso subito gravi scottature?

Non so Sì No

3 È esposto/a regolarmente a intensa radiazione solare?

- Durante le vacanze in regioni soleggiate? Sì No
- Sul lavoro o nel tempo libero (sport, giardinaggio)? Sì No
- Utilizza il solarium? Sì No

4 Nella sua famiglia (genitori, fratelli) vi sono casi di tumori maligni della pelle (melanoma)?

Non so Sì No

5 È già stato/a colpito/a da un cancro della pelle?

Sì No

6 Il suo corpo presenta più di 50 macchie pigmentate?

Non so Sì No

7 Assume medicinali immunosoppressivi?

Sì No

Se non ha risposto affermativamente ad alcuna domanda da 1-7 probabilmente presenta un rischio poco marcato di cancro della pelle. Cerchi in ogni caso di evitare l'eccessiva esposizione alla radiazione UV e le scottature solari.

Se ha risposto affermativamente ad almeno una domanda appartiene al gruppo delle persone a rischio.

Consigli per le persone a rischio

- Esamini la sua pelle 3-4 volte l'anno in vista di macchie pigmentate sospette, aiutandosi con la regola dell'A-B-C-D (vedi p. 28).
- Eviti le scottature solari! Prediliga l'ombra, specialmente tra le ore 11 e 15 e si protegga con vestiti, cappello, occhiali da sole ed una crema solare con alto fattore di protezione.
- Non utilizzi il solarium perché sottopone la pelle ad un ulteriore carico di radiazione UV.

8 Si è manifestata una nuova macchia pigmentata, cresciuta rapidamente?

Sì No

9 Una macchia pigmentata esistente è cresciuta rapidamente?

Sì No

10 Una macchia pigmentata ha cambiato colore?

Sì No

11 Una macchia pigmentata esistente ha cambiato forma e presenta ora bordi irregolari?

Sì No

12 Ha una macchia pigmentata che è infiammata, prude, duole o sanguina?

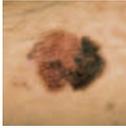
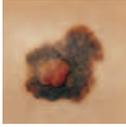
Sì No

Se ha risposto affermativamente a una o più domande da 8-12 le raccomandiamo di recarsi al più presto da un dermatologo. Faccia esaminare la macchia pigmentata sospetta.

Autoesame della pelle

La pelle dovrebbe essere esaminata regolarmente alla ricerca di macchie pigmentate sospette. Con la regola dell'A-B-C-D può valutare le singole caratteristiche.

Una macchia pigmentata ha cambiato colore, forma o dimensioni? Una macchia pigmentata è infiammata, prude o sanguina? Applicando la regola dell'A-B-C-D spicca una particolare macchia pigmentata?

	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)

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



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.

La lega contro il cancro nella sua regione

Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

Route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

Krebsliga Glarus

Kantonsspital
8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
www.krebssliga-glarus.ch
PK 87-2462-9

Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

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

Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
lnc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

Krebsliga Schaffhausen

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

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

Krebsliga St. Gallen-Appenzell

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

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

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

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. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

Ligue vaudoise contre le cancer

Av. Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

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

Krebsliga Zürich

Moussonstrasse 2
8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

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 8219
3001 Berna
tel. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Linea cancro

tel. 0800 11 88 11
(chiamata gratuita)
lunedì a venerdì
ore 10.00 - 18.00
helpline@legacancro.ch

Forum

www.forumcancro.ch
Il forum Internet della Lega
contro il cancro

Linea stop tabacco

tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi al minuto
(rete fissa)
lunedì a venerdì
ore 11.00 - 19.00

Opuscoli

Nel sito www.legacancro.ch
troverà tutti gli opuscoli
della Lega contro il cancro.
tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch

Opuscoli sul cancro della pelle

La Lega contro il cancro ha
pubblicato anche degli opuscoli
per pazienti:
«Tumore della pelle nero –
melanoma»
«Tumori della pelle non mela-
noma»



lega contro il cancro



www.tipodipelle.ch