

Comunicato stampa

Prevenzione del cancro della pelle e protezione UV

L'estate degli svizzeri – vacanze in montagna: La protezione dalle radiazioni UV aiuta a prevenire il cancro

Il cancro della pelle è un tipo di cancro molto comune: circa il 10 per cento della popolazione svizzera soffre di gravi malattie della pelle. Ogni anno, in Svizzera, da 20'000 a 25'000 persone contraggono forme aggressive di cancro della pelle. Chi si espone al sole senza protezione corre rischi inutili. Anche i dermatologi svizzeri guardano con preoccupazione all'estate, poiché le radiazioni UV sono particolarmente forti in montagna. Con la sua campagna di prevenzione del cancro della pelle, la Società Svizzera di Dermatologia e Venereologia (SSDV) richiama l'attenzione su misure di protezione semplici ed efficaci.

Quest'estate sarà speciale: i laghi, le rive dei fiumi e le montagne svizzere saranno la meta di vacanza preferita di molte persone in cerca di relax. Questo è un bene, perché abbiamo bisogno di sole, di esercizio fisico nella natura, di aria buona e di ricreazione spensierata. Per i dermatologi svizzeri e la loro associazione professionale "Società Svizzera di Dermatologia e Venereologia (SSDV)", l'inizio dell'estate è particolarmente importante quest'anno - perché il sole è particolarmente forte sulle montagne del nostro Paese. A causa delle restrizioni di viaggio legate al coronavirusi, molti svizzeri trascorreranno le loro vacanze sui laghi di casa e sulle montagne svizzere. Soprattutto in acqua e ad altitudini più elevate si consiglia la massima cautela. L'SSDV chiede pertanto la massima attenzione alla prevenzione. Il numero di nuovi casi è più che raddoppiato negli ultimi 30 anni. Sebbene il problema sia ben conosciuto, ogni anno da 20'000 a 25'000 persone sviluppano ancora il cancro alla pelle. Troppo sole e una protezione insufficiente sono fattori dimostrati per il loro ruolo nell'aumentare il rischio di sviluppare questo tipo di cancro.

La dott.ssa Bettina Schlagenhauff, dermatologa e membro del consiglio di comitato della SSDV, dice: "Già durante l'isolamento molte persone si sono godute il sole sul balcone e in giardino. E ora, dopo il lungo periodo di quarantena, il bisogno di sole e di attività all'aperto sta crescendo ancora di più. Questo è un bene - ma vorremmo sottolineare quanto sia necessaria e importante una protezione solare completa".

Pericolo in montagna e vicino agli specchi d'acqua

Chiunque pratichi sport nel tempo libero prende le necessarie precauzioni di sicurezza. Gli alpinisti si assicurano con casco e corda, i parapendisti portano un airbag. Anche la permanenza al sole richiede

misure di protezione. La radiazione ultravioletta (UV) del sole (vedi grafico sotto) è una radiazione che non può essere percepita dall'occhio umano o da altri organi sensoriali. La forza della radiazione UV naturale sulla superficie terrestre dipende principalmente dalla latitudine, dalla posizione del sole, dall'altitudine sul livello del mare (Alpi) e dalla copertura nuvolosa. La radiazione UV viene riflessa anche dall'acqua e dalla sabbia (effetto specchio) e quindi amplificata. Un eccesso di queste radiazioni, e soprattutto le scottature solari, causano danni genetici alle cellule della pelle, che possono portare allo sviluppo sia di segni di pigmentazione che di cancro della pelle.

Si distingue tra raggi UVB e UVA: I raggi UVB penetrano nello strato superiore della pelle e sono la causa principale dello sviluppo del cancro della pelle. I raggi UVA penetrano più in profondità sono i principali responsabili dei danni cronici, come l'invecchiamento della pelle, ma possono anche promuovere lo sviluppo del cancro della pelle. Numerosi studi scientifici dimostrano che la somma dell'esposizione al sole (ad es. frequenti vacanze al mare o in montagna), il numero di scottature solari e un elevato numero di nei pigmentati aumenta il rischio di sviluppare il cancro della pelle. Questo vale anche per il cancro nero della pelle, particolarmente pericoloso (melanoma).

I dermatologi lanciano l'appello: La prevenzione del cancro della pelle attraverso la protezione solare è semplice ed efficace

Il Prof. Christian Surber, esperto di protezione solare presso l'Ospedale universitario di Zurigo, dice: "Consigliamo un approccio al sole semplice ma responsabile. Questo non significa che ci si debba rinchiodare nel periodo estivo. Basta proteggersi bene". Stare all'aperto e al sole e fare molte attività all'aperto richiede quindi una certa attenzione. Soprattutto i bambini devono essere ben protetti.

Ma le misure di protezione valgono anche per tutti i professionisti che lavorano all'aperto. Gli operai edili, gli operai forestali o i lavoratori agricoli devono proteggersi molto bene. Ciò significa: evitare il sole a mezzogiorno e proteggersi con abbigliamento, copricapo e occhiali da sole adeguati. Inoltre, le protezioni solari offrono una preziosa protezione per le parti del corpo che sono comunque esposte al sole durante il bagno o lo sport. Il Prof. Surber sottolinea: "Una prevenzione efficace non è né costosa né complicata ed è fattibile e alla portata di tutti. Questo è il caso anche della protezione solare".

La diagnosi precoce del cancro può salvare vite umane

I dermatologi sono spesso in grado di individuare il cancro in uno stadio precoce. A differenza di altri organi che possono essere colpiti dal cancro, quello della pelle può essere diagnosticato e trattato precocemente dai dermatologi con esami regolari e l'osservazione di significativi cambiamenti della pelle.

Informazioni sulla protezione solare e sulla prevenzione del cancro

Domande e risposte più frequenti: www.melanoma.ch

Opuscoli con i più importanti consigli sulla protezione solare:

www.melanoma.ch






www.legacancro.ch

www.suva.ch/sole

Ecco come proteggersi in maniera ottimale

- Se possibile cercare l'ombra - evitare il sole a mezzogiorno dalle 11 alle 15.
 - Abiti - indossare colori scuri, camicie a maniche lunghe, cappello a tesa larga (collo!) e occhiali da sole.
 - Crema solare: Alto fattore di protezione SPF 50+; ripetere dopo 2-3 h.
- E: Ricordate di proteggere particolarmente bene i vostri bambini dal sole quando sono all'aperto.

"Indice UV" (UFSP / Meteo Svizzera, www.uv-index.ch)

Pittogramma	Intensità della radiazione	Protezione
	debole	Non è necessario proteggersi
	moderata	Protegersi: cappello, maglietta, occhiali da sole, crema solare
	elevata	Protegersi: 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

Contatto per ulteriori informazioni sulla protezione UV e la prevenzione del cancro della pelle 2020 & mediazione di contatto per colloqui con dermatologi regionali/locali:

Segreteria generale SSDV
Dalmazirain 11
CH-3005 Berna

Tel. +41 (0)31 352 22 02

sgdv-ssdv@hin.ch

www.melanoma.ch