



**Le vacanze estive sono alle porte e quindi anche il tema della protezione solare. Ormai quasi tutti i bambini sanno che bisogna proteggere la pelle dai raggi UV. Meno noto è invece il modo migliore per farlo, perché la crema solare da sola non basta.**



L'ombra è la migliore protezione solare. Specialmente tra le 11 e le 15, quando i raggi UV sono più forti, è bene cercare un luogo fresco e ombreggiato. Al secondo posto per la protezione solare ci sono i vestiti, il cappello e gli occhiali da sole. Oltre a questi, e quindi solo al terzo posto, la Lega contro il cancro raccomanda creme solari con filtri UVA e UVB. Le creme devono essere riapplicate regolarmente, perché il sudore, l'acqua e la sabbia consumano la pellicola protettiva. Ma attenzione: anche un prodotto con fattore di protezione alto non è un lasciapassare per un'esposizione illimitata al sole.

#### **La pelle dei bambini è particolarmente sensibile**

Le scottature solari negli anni della gioventù fanno aumentare di due o tre volte il rischio di tumore cutaneo. La pelle dei bambini richiede quindi una protezione particolare. La Lega contro il cancro sensibilizza su questo tema i bambini, gli adolescenti, ma anche i genitori, gli asili nido e le scuole materne. Tra le altre cose, ha realizzato il libro illustrato «La casetta all'ombra», che insegna ai bambini tra i quattro e gli otto anni come proteggersi dal sole in modo ludico.

#### **Gli alberi fanno ombra nei parchi giochi**

Inoltre, la Lega contro il cancro promuove progetti che creano zone d'ombra in luoghi strategici. Non si punta quindi solo sul cambiamento dei comportamenti, ma anche su quello delle infrastrutture. Per esempio, la Lega contro il cancro del Giura, insieme al comune di Pruntrut, ha piantato in un parco giochi degli aceri che forniranno ombra a



diverse generazioni. Sono previsti altri interventi di questo tipo per rendere l'ombra disponibile a tutti in futuro.

### **I consigli più importanti in sintesi**

Ogni anno in Svizzera circa 3 000 persone si ammalano di cancro della pelle nero (melanoma cutaneo) e si stima che 25 000 sviluppino un tumore della pelle bianco. La Svizzera ha quindi uno dei tassi di cancro della pelle più alti d'Europa. Per questo è ancora più importante proteggersi dai raggi UV:

1. **Ombra:** stare all'ombra tra le 11 e le 15
2. **Indumenti:** indossare un cappello, occhiali da sole e vestiti adeguati
3. **Protezione solare:** applicare regolarmente e in quantità sufficiente crema solare con filtri UVA e UVB
4. **Evitare il solarium:** non andare mai al solarium, nemmeno per «preabbronzare» la pelle

Per ulteriori informazioni visitare il sito:

<https://www.legacancro.ch/consulenza-e-sostegno/prevenzione-diagnosi-precoce-screening/proteggersi-dal-sole/consigli-per-la-protezione-solare>

### **Contatto**

Stefanie de Borba  
Responsabile dei media  
Lega svizzera contro il cancro  
[media@legacancro.ch](mailto:media@legacancro.ch)  
T +41 31 389 93 31