



I pericoli del sole

Informazioni per chi lavora all'aria aperta



Il sole – amico e nemico

Il sole è vita. I raggi del sole hanno un effetto stimolante e salutare sul nostro corpo e sul nostro umore e ci donano un senso di benessere.

Ma il sole può essere anche pericoloso: un'eccessiva esposizione ai raggi solari può danneggiare la pelle e gli occhi. I raggi ultravioletti (raggi UV), che non vediamo e non percepiamo, sono particolarmente pericolosi.

Migliaia di persone in Svizzera si ammalano ogni anno di cancro della pelle. Tendenza in continuo aumento!

Non sottovalutare il rischio

Chi lavora all'aria aperta è maggiormente esposto ai raggi UV e, perciò, ha un rischio maggiore di ammalarsi di cancro della pelle. Il rischio è particolarmente elevato per operai edili, copritetto, giardinieri, agricoltori, bagnini, maestri di sci, guide alpine, addetti agli skilift e via dicendo.

Chi lavora tutto il giorno o gran parte della giornata all'aria aperta, non deve assolutamente sottovalutare il rischio, anche se una bella abbronzatura caratterizza chi svolge certi mestieri.

Buono a sapersi

- Due terzi delle radiazioni UV che colpiscono quotidianamente la superficie terrestre si concentrano tra le ore 11:00 e le 15:00.
- Il freddo e la nuvolosità possono trarre in inganno sull'intensità delle radiazioni. Anche nelle giornate in cui il cielo è coperto, infatti, fino all'80 per cento dei raggi UV riesce a penetrare attraverso le nuvole.
- Le superfici chiare come neve, ghiaccio, sabbia, metallo, cemento chiaro o acqua riflettono i raggi UV intensificandone l'effetto.
- La neve riflette fino al 90 per cento delle radiazioni raddoppiandone quasi l'intensità.
- A sud e in montagna l'intensità dei raggi UV è maggiore rispetto all'Altipiano svizzero.

Gli effetti del sole su pelle e occhi

I raggi UV hanno anche effetti benefici, in quanto stimolano la produzione della vitamina D che svolge un ruolo importante per il sistema osseo, i denti, i muscoli e il sistema immunitario.

Esporsi in modo eccessivo ai raggi UV, invece, fa male. In concomitanza con l'assunzione di determinati farmaci o l'uso di particolari prodotti chimici, i raggi UV possono provocare eritemi, allergie o reazioni del sistema immunitario. Inoltre favoriscono l'invecchiamento prematuro della pelle e aumentano il rischio di contrarre un tumore cutaneo. L'eccessiva esposizione ai raggi solari, e soprattutto le scottature, possono danneggiare la pelle – specie quella dei bambini!

I raggi del sole possono inoltre danneggiare gli occhi, ossia cornea, cristallino, retina.



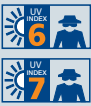



L'indice UV aiuta a calcolare il rischio

L'intensità dei raggi UV varia secondo la stagione, l'ora del giorno, l'altitudine e le condizioni meteorologiche. **I valori massimi si registrano tra le 11:00 e le 15:00.**

L'indice UV è una scala di valori internazionale per indicare l'intensità dei raggi UV e può essere calcolato in anticipo, analogamente alle previsioni meteo. L'indice illustra quali misure protettive occorre applicare.

È utile consultare il sito www.uv-index.ch.

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

Quando sono più intensi i raggi UV?

Da novembre a febbraio

Nell'Altipiano svizzero i raggi UV sono piuttosto deboli, quindi di solito non occorre la protezione solare. Ma se ci si sposta in montagna è necessario proteggersi.

Da marzo ad aprile

Dopo le fredde e brevi giornate invernali, in primavera sentiamo il bisogno di stare al sole. Le piacevoli temperature primaverili possono tuttavia ingannare sulla vera intensità delle radiazioni. Per questo in primavera è assolutamente necessario proteggersi dal sole, anche se il termometro si mantiene ancora basso.

Da maggio ad agosto

Durante questi mesi i raggi UV sono molto intensi, bisogna pertanto proteggere efficacemente pelle e occhi indossando vestiti adeguati, riparandosi all'ombra e portando occhiali da sole. Nelle ore più calde della giornata (tra le 11:00 e le 15:00) bisogna ridurre l'esposizione al sole.

Da settembre a ottobre

Anche in autunno le basse temperature possono trarre in inganno sull'effettiva intensità dei raggi UV. Nelle giornate di sole si consiglia quindi di cercare riparo all'ombra durante le ore centrali della giornata.

Tutti devono proteggersi dal sole?

Il corpo umano reagisce alle radiazioni solari, ma lo fa in modo diverso a seconda dei soggetti. Le persone con una pelle che difficilmente si abbronzano o che nelle prime fasi tende ad arrossarsi, sono le più sensibili al sole. In questi casi occorre proteggersi particolarmente bene dal sole.

A prescindere dalla tonalità della pelle, chiara o scura, tutti hanno bisogno della protezione solare. Solo se esposta per un tempo limitato al sole, la pelle non diventa rossa. Qualsiasi arrossamento sta a indicare un danno della pelle. Attenzione però: la pelle può subire danni anche se non compaiono arrossamenti.

Come bisogna proteggersi?

Occorre proteggere la pelle indossando vestiti adeguati e un copricapo, mentre gli occhi vanno protetti con un paio di occhiali da sole. Sulle parti di pelle scoperta va applicata una crema solare protettiva.

Buono a sapersi

- L'ombra protegge molto efficacemente dal sole.
- Gli abiti a trama stretta e dai colori vivaci proteggono meglio dai raggi UV rispetto alle magliette leggere di colore chiaro.
- Indossare un cappello a falda larga o una bandana protegge la nuca dai raggi UV.
- Gli occhiali da sole sono molto più di semplici accessori di moda. Al momento dell'acquisto occorre verificare che gli occhiali garantiscano un'efficace protezione dai raggi UV (marchio CE «100 % fino a 400 nm»), anche sui lati, e che siano antiriflesso.
- Cospargere abbondantemente di crema protettiva le parti di pelle scoperta. Utilizzare almeno un fattore protettivo 25. Spalmare con frequenza la crema per mantenere efficace la protezione.

Cosa provoca il cancro della pelle?

All'interno delle nostre cellule si trova il DNA, una sostanza contenente le informazioni genetiche necessarie allo sviluppo e al ricambio delle cellule stesse. I raggi UV danneggiano il DNA. Il nostro corpo è in grado di riparare i danni al DNA, ma solo in misura limitata; alcune cellule restano danneggiate e possono trasformarsi in cellule cancerose.

Molto diffuse sono le forme cancerogene di colore «chiaro» come il **basalioma** (carcinoma basocellulare) e lo **spinalioma** (carcinoma spinocellulare). Meno frequente, tuttavia più noto e pericoloso, è il **melanoma** maligno, di color nero, che può sviluppare metastasi.

La pelle non dimentica

La pelle registra ogni singolo raggio solare, sin da quando siamo bambini, e di certo non dimentica una scottatura. Le scottature solari aumentano il rischio di cancro della pelle. Esporsi ripetutamente negli anni ai raggi UV, durante il lavoro e nel tempo libero, favorisce l'insorgere dei cosiddetti tumori cutanei di colore chiaro (spinalioma e stadi precancerosi) sulle parti del corpo non protette.

Percentuali elevate di cancro della pelle in Svizzera

La Svizzera è tra i Paesi con maggior incidenza di cancro della pelle al mondo. Ogni anno si ammalano di basalioma o spinalioma dalle 20 000 alle 25 000 persone. All'incirca 2400 hanno un melanoma maligno. Ogni anno muoiono di melanoma circa 300 pazienti, molti di più dei pazienti deceduti per Aids e pari quasi al numero di vittime della strada.

Quali persone sono più a rischio?

Chi presenta una o più delle seguenti caratteristiche deve proteggersi in modo particolarmente efficace dal sole e far controllare regolarmente eventuali alterazioni cutanee:

- ho più di 100 nei o macchie pigmentate sul corpo;
- le macchie pigmentate hanno colore e forma irregolari;
- ho già avuto un cancro alla pelle;
- assumo immunosoppressori (il mio sistema immunitario naturale è debole a causa di una malattia o è inibito da medicinali, ad esempio dopo un trapianto di organi);

Il rischio di cancro cutaneo è elevato anche quando un parente di primo grado (genitore, sorella, fratello, figlio) ha un melanoma.

In questi casi è consigliabile parlare con un medico per stabilire se è necessario sottoporsi a controlli periodici della pelle.



Autoesame della pelle

È opportuno ricorrere alla **regola A-B-C-D** per esaminare da soli la pelle. Se un neo o una macchia pigmentata presenta una delle seguenti caratteristiche, occorre rivolgersi a un dermatologo.

A = asimmetria

forma irregolare, non rotonda

B = bordi

irregolari, frastagliati, non ben definiti

C = colorazione

irregolare, a macchie

D = dinamica

cambiamenti (dimensione, colore, spessore)



Macchia pigmentata innocua



Forma cancerogena di colore chiaro
allo stadio iniziale; rivolgersi al
dermatologo



Macchia pigmentata sospetta;
rivolgersi al dermatologo



Forma cancerogena di colore chiaro
allo stadio iniziale; rivolgersi al
dermatologo



Melanoma di forma e colore irregolari; va subito curato



Forma cancerogena di colore chiaro
allo stadio iniziale; va subito curato



Maggiori informazioni

Suva

Medicina del lavoro: tel. 041 419 52 78

Ordinazione opuscoli:

www.suva.ch/waswo-i

oppure

fax 041 419 59 17

tel. 041 419 58 51

www.suva.ch/caldo

Lega svizzera contro il cancro

Linea cancro: 0800 11 88 11 (chiamata gratuita)

da lunedì a venerdì, ore 9:00–19:00

helpline@legacancro.ch

www.legacancro.ch/cancerline

www.legacancro.ch

www.melanoma.ch

Consigli per chi lavora all'aria aperta

- Evitare scottature.
- Restare all'ombra durante le pause di lavoro.
- Indossare cappello (o casco), occhiali da sole e abiti adatti quando si lavora sotto il sole. Non stare a torso nudo.
- Spalmare ripetutamente le creme protettive con fattore di protezione sufficientemente elevato (almeno pari a 25 FPS).
- Cercare di svolgere i lavori prima delle 11:00 e dopo le 15:00, evitando le ore in cui i raggi UV hanno maggiore intensità.
- Bere acqua a sufficienza nel corso della giornata.
- Rivolgersi al medico se si notano alterazioni della pelle.

Suva

Tutela della salute

Casella postale, 6002 Lucerna

Il presente opuscolo è frutto della collaborazione tra Suva e Lega svizzera contro il cancro.

Prima edizione: maggio 2008

Edizione rivista e aggiornata: maggio 2015

Codice Suva

84032.i

Codice Lega contro il cancro

3313323