



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

- Le superfici chiare e riflettenti come metallo, calcestruzzo, acqua o neve rafforzano l'effetto dei raggi UV
- Gli **abiti** a trama stretta e dai colori vivaci proteggono meglio dai raggi UV rispetto alle magliette leggere di colore chiaro
- Un cappello a falda larga o una bandana **proteggono la nuca** dai raggi UV
- Gli occhiali da sole sono molto più che semplici accessori di moda. Quando si acquistano degli **occhiali da sole** occorre assicurarsi che proteggano efficacemente contro i raggi UV (marchio CE «100% fino a 400 nm») e che siano possibilmente di forma avvolgente per riparare dai riflessi e dai raggi anche sui lati
- Le **creme protettive** vanno spalmate con frequenza per mantenere efficace la protezione
- Attenzione: fino all'80 per cento dei raggi UV attraversano le nubi anche nelle giornate nuvolose

Gli effetti del sole sulla pelle e gli 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 che 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: 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

Determinare il tipo di pelle

Scegliere la protezione solare corretta dipende dal tipo di pelle. Le persone che appartengono al fototipo 1 subiscono una scottatura dopo soli 10 minuti di esposizione al sole, mentre per altri il tempo di esposizione è molto più lungo.

Per determinare il proprio tipo di pelle e proteggersi in modo efficace rimandiamo al sito www.tipodipelle.ch.

Nota bene: anche i duri hanno la pelle sensibile!



Tipo di pelle 1



Tipo di pelle 2



Tipo di pelle 3



Tipo di pelle 4



Tipo di pelle 5



Tipo di pelle 6

Tipo di pelle 1

- pelle molto chiara
- lentiggini
- pelle estremamente sensibile
- occhi chiari
- capelli fulvi
- nessuna abbronzatura
- quasi sempre scottature
- senza protezione si scotta entro 10 minuti circa

Tipo di pelle 2

- pelle chiara
- spesso lentiggini
- pelle sensibile
- occhi chiari
- capelli chiari
- abbronzatura lenta
- scottature frequenti
- senza protezione si scotta entro 20 minuti circa

Tipo di pelle 3

- pelle mediamente chiara
- occhi chiari o scuri
- capelli castani
- abbronzatura facile e lenta
- scottature occasionali
- senza protezione si scotta entro 30 minuti circa

Tipo di pelle 4

- pelle piuttosto scura, poco sensibile
- occhi scuri
- capelli scuri o neri
- abbronzatura rapida e profonda
- scottature rare
- senza protezione si scotta entro 45 minuti circa

Tipo di pelle 5

- pelle scura, poco sensibile
- occhi scuri
- capelli neri
- scottature rare
- senza protezione si scotta entro 60 minuti circa

Tipo di pelle 6

- pelle nera, poco sensibile
- occhi scuri
- capelli neri
- scottature molto rare
- senza protezione si scotta entro 90 minuti circa

Cosa provoca il cancro della pelle?

L'esposizione intensa e ripetuta ai raggi UV, specie durante l'infanzia e l'adolescenza, può danneggiare il patrimonio genetico di singole cellule. Se queste cellule si riproducono in modo incontrollato, possono fare insorgere un tumore. In genere occorrono decenni finché le alterazioni cutanee si manifestano concretamente.

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

Ciascuno di noi possiede una specie di «capitale sole», cioè un patrimonio di riserva su cui l'organismo può contare per riparare i danni solari nell'arco della nostra vita. Esporsi ripetutamente negli anni ai raggi UV durante il lavoro e nel tempo libero, favorisce l'insorgere di tumori della pelle di colore chiaro (spinalioma e stadi precancerosi) sulle parti del corpo non protette.

Elevate percentuali 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 tumore cutaneo circa 15 000 persone. All'incirca 1700 persone hanno un melanoma maligno. Ogni anno muoiono all'incirca 250 pazienti per melanoma, il doppio rispetto alle persone colpite da Aids e la metà rispetto alle vittime della strada.

Come valutare il proprio rischio di cancro della pelle:

- ☐ ho una carnagione chiara e gli occhi chiari (tipo di pelle 1 o 2)?
- ☐ sono esposto spesso e a lungo ai raggi solari?
- ☐ ho avuto molte scottature gravi durante l'infanzia e l'adolescenza?
- ☐ ho più di 50 nei oppure macchie pigmentate particolarmente grandi (oltre 5 mm di diametro)?
- ☐ nella mia famiglia c'è già stato un caso di tumore della pelle (melanoma)?
- ☐ sono stato già colpito da cancro della pelle?

Se si risponde affermativamente ad almeno uno di questi fattori di rischio, occorre proteggersi in modo efficace dai raggi UV e controllare spesso se vi sono alterazioni cutanee.



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 contro il cancro Svizzera

Linea cancro: 0800 11 88 11 (chiamata gratuita)

da lunedì a venerdì ore 10-18

helpline@swisscancer.ch

www.tipodipelle.ch

www.melanoma.ch

Consigli per chi lavora all'aria aperta

- Evitare scottature
- Cercare l'ombra durante le pause di lavoro
- Indossare cappello (o il 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 20 FPS)
- Cercare di svolgere i lavori prima delle 11 e dopo le 15, evitando le ore in cui i raggi UV hanno maggiore intensità
- Bere acqua a sufficienza nel corso della giornata
- Rivolgersi al medico se si constatano alterazioni della pelle

Impressum

Suva, Tutela della salute, casella postale, 6002 Lucerna
Il presente opuscolo è frutto della collaborazione tra Suva e Lega contro il cancro Svizzera.

Foto:

pagina 1: imagepoint.biz, Swiss Snowsports

pagine 2, 11: Suva

pagina 4: Swiss Snowsports

pagine 6, 9, 10: Lega contro il cancro Svizzera

Prima edizione: maggio 2008, 7000 copie

Codice Suva: 84032.i

Codice Lega contro il cancro: 3313323