



**Verifica le tue conoscenze
sull'essere umano e
sui raggi del sole**

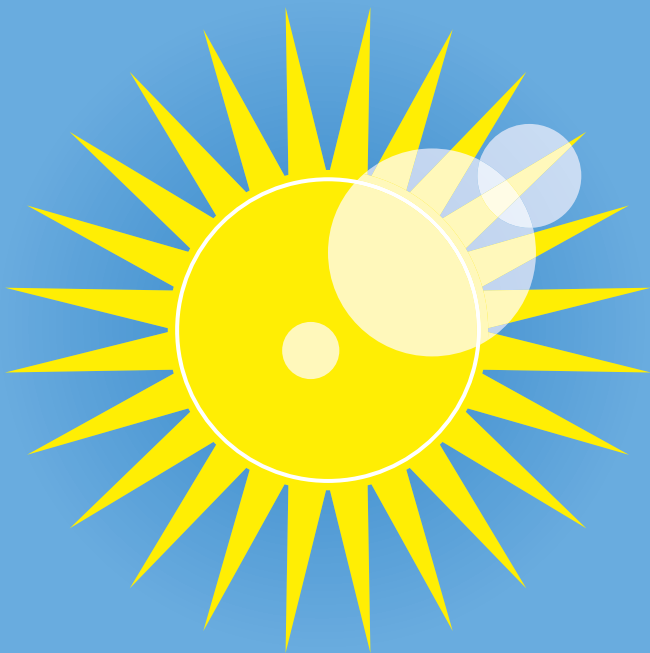


**VERO
O FALSO?**

1

Vero o falso?

**Il sole fa bene
alla salute.**



Vero



Falso



2

Vero o falso?

**Il sole d'inverno
in montagna non
è pericoloso.**

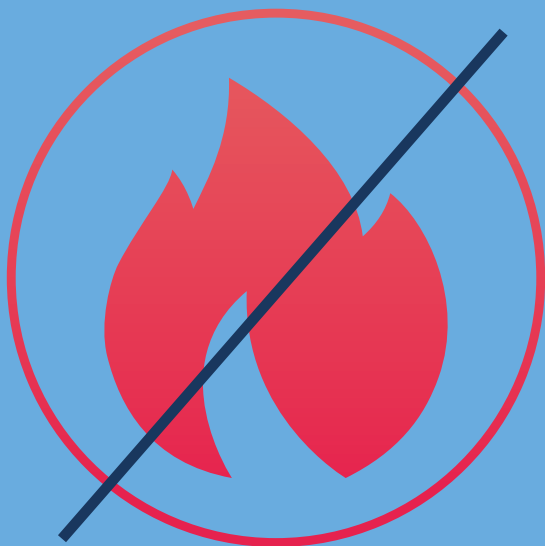
Vero

Falso

3

Vero o falso?

**Se non fa troppo caldo
non rischio di prendermi
un'insolazione.**



Vero



Falso



4

Vero o falso?

Un melanoma (cancro della pelle) può spuntare in qualsiasi punto della superficie cutanea.



Vero



Falso



5

Vero o falso?

Le esposizioni al sole intenso durante l'infanzia e l'adolescenza aumentano il rischio di sviluppare un melanoma in età adulta.



Vero



Falso



6

Vero o falso?

Le creme solari proteggono efficacemente contro il rischio di tumore della pelle.



Vero



Falso



7

Vero o falso?

L'efficacia della protezione dei vestiti contro i raggi UV dipende dal tessuto.



Vero



Falso



Risposte:

1



Il sole fa bene alla salute.

Il sole è indispensabile per la vita: ci dà luce e calore e contribuisce al nostro benessere. In dosi moderate contribuisce alla produzione di vitamina D. In dosi eccessive, però, i suoi raggi ultravioletti (UV) danneggiano la pelle, ne favoriscono l'invecchiamento e sono responsabili del tumore della pelle.

2



Il sole d'inverno in montagna non è inoffensivo.

Anche se generalmente meno intenso che d'estate, in montagna l'irraggiamento solare è forte anche d'inverno a causa dell'altitudine e del riverbero della neve, la quale riflette fino al 90% dei raggi UV.

3



Rischio di prendermi un'insolazione anche se non fa troppo caldo.

I raggi UV sono invisibili. I raggi infrarossi sono responsabili della sensazione di calore, mentre quelli UV sono responsabili dell'insolazione. Per esempio, è molto facile prendersi un'insolazione in barca, anche se la velocità e il vento diminuiscono la sensazione di calore.

4



Un melanoma (cancro della pelle) può spuntare in qualsiasi punto della superficie cutanea.

Comprese le unghie, le mani, i piedi, il cuoio capelluto, gli occhi e le mucose.

5



Le esposizioni al sole intenso durante l'infanzia e l'adolescenza aumentano il rischio di sviluppare un melanoma in età adulta.

Le esposizioni intense possono provocare un'insolazione. Per questo motivo è importante proteggere i bambini e i giovani perché hanno una pelle immatura e più sottile.

6



Le creme solari proteggono contro il rischio di tumore della pelle, ma non al cento per cento.

Le creme solari, se utilizzate correttamente, proteggono la pelle dai raggi UV. Tuttavia da sole le creme solari non sono sufficienti. Non consentono in alcun caso un'esposizione prolungata ai raggi solari. Se si sta al sole è necessario indossare vestiti, cappello e occhiali da sole. E tra le 11 e le 15 conviene stare all'ombra. L'ombra è la miglior protezione solare.

7



L'efficacia della protezione dei vestiti contro i raggi UV dipende dal tessuto.

Più la trama del tessuto è fitta, migliore è la protezione. I tessuti opachi bloccano meglio i raggi UV di quelli trasparenti. E tra le 11 e le 15 conviene stare all'ombra.

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale,
3001 Berna, tel. 031 389 91 00,
info@legacancro.ch, www.legacancro.ch

Il tuo risultato:

Tra 0 e 3 risposte giuste:

Le tue conoscenze sull'essere umano e l'irraggiamento solare possono essere migliorate. Informati presso la Lega contro il cancro o da altri specialisti.

Tra 4 e 5 risposte giuste:

Bene, sai già diverse cose sull'essere umano e sull'irraggiamento solare.

Tra 6 e 7 risposte giuste:

Ottimo, sai già le cose principali sull'essere umano e sull'irraggiamento solare. Condividi con altri le tue conoscenze!



Protegersi correttamente dai raggi del sole:



**L'ombra
è la miglior
protezione
solare.**

**Attingi informazioni importanti sulla protezione
solare su shop.legacancro.ch**

I consigli principali:

**Stare
all'ombra tra
le 11 e le 15**

**Indossare
vestiti, cappello
ed occhiali da
sole**



**Non
frequentare
il solarium**

**Spalmarsi
la pelle di
crema solare**

La Lega contro il cancro della tua regione offre
consigli e sostegno: www.legacancro.ch



lega contro il cancro

**Vuoi ampliare le tue conoscenze?
Abbonati alla nostra newsletter.**



**Si, voglio abbonarmi alla newsletter
della Lega contro il cancro.**

Nome/cognome*

Indirizzo e-mail*

Via/numero civico

Numero di avviamento postale/località

Data di nascita

* campi obbligatori

Con la tua iscrizione acconsenti che la Lega svizzera contro il cancro utilizzi i dati a scopi di marketing. I tuoi dati saranno trattati confidenzialmente.



lega contro il cancro

Fornito dalla Sua Lega contro il cancro:

www.legacancro.ch/cancrodellapelle

031332131121