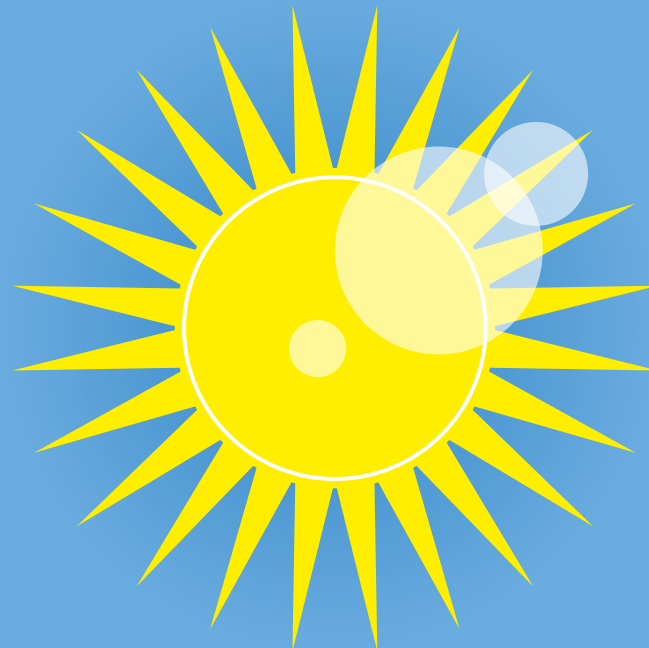


**1** Vero o falso?  
**Il sole fa bene alla salute.**



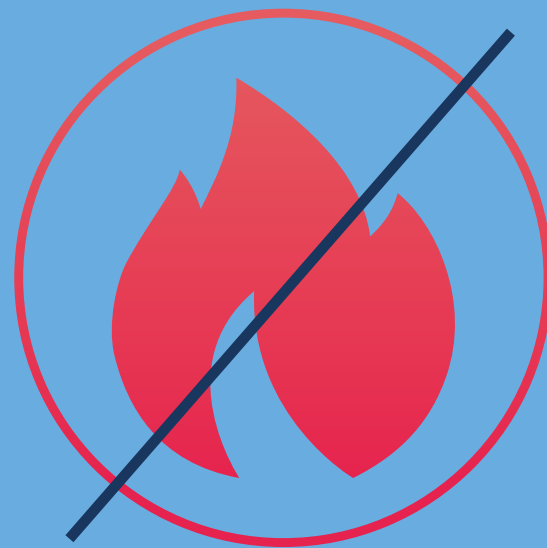
Vero  Falso

**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 una scottatura solare.**



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 cancro della pelle.**



Vero  Falso

**7** Vero o falso?  
**L'efficacia della protezione dei vestiti contro i raggi UV dipende dal tessuto.**



Vero  Falso

 **lega contro il cancro**

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

Sì, voglio abbonarmi alla newsletter della Lega contro il cancro.

Nome e 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.

## Soluzioni:

**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 cancro 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 una scottatura solare 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 delle scottature solare. Per esempio, è molto facile prendersi una scottatura solare 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 cancro 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 abiti, cappello e occhiali da sole. E tra le ore 11 e le 15 conviene restare 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 ore 11 e le 15 conviene stare all'ombra.

Lega svizzera contro il cancro  
Effingerstrasse 40, casella postale,  
3001 Berna, tel. 031 389 91 00,  
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!



## Proteggersi correttamente dai raggi del sole



L'ombra è la miglior protezione solare

Ottieni informazioni importanti sulla protezione solare su: [shop.legacancro.ch](http://shop.legacancro.ch)

## I consigli principali:

Restare all'ombra tra le ore 11 e le 15

Indossare abiti, cappello e occhiali da sole



Non andare al solarium

Spalmarsi la crema solare sulla pelle

La Lega contro il cancro della tua regione offre consigli e sostegno: [www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch)

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

**VERO O FALSO?**