

Protezione contro il sole in Victoria



BEING SUNSMART IN VICTORIA

Le radiazioni dei raggi ultravioletti (UV) sono la causa maggiore dei cancri cutanei ma anche la miglior fonte di vitamina D.¹ Il Cancer Council Victoria raccomanda di prendere cinque misure precauzionali per proteggersi contro i danni del sole quando l'indice UV è 3 o superiore a 3:

1. Indossare indumenti protettivi – che coprono quanto possibile tutta la pelle

2. Applicare una crema solare SPF30+ – assicurarsi che sia ad ampio spettro e resistente all'acqua. Applicare la crema solare 20 minuti prima di andare all'aperto e successivamente ogni due ore. La crema solare non va mai applicata per prolungare il tempo trascorso al sole.

3. Portare un cappello – che protegge viso, capo, collo e orecchie.

4. Stare all'ombra

5. Portare gli occhiali da sole – assicurarsi che siano conformi agli Standard Australiani

Bisogna fare molta attenzione tra le 10.00 e le 15.00 (quando l'Indice UV raggiunge punte massime). Da maggio ad agosto il livello dell'Indice UV di solito è inferiore a 3, quindi non è necessario proteggersi contro i raggi solari a meno che non si trascorra molto tempo all'aperto, non ci si trovi nelle regioni alpine, o nelle vicinanze di superfici altamente riflettenti come la neve.

Perchè le radiazioni dei raggi UV hanno importanza?

I cancri cutanei si formano quando le cellule cutanee vengono danneggiate dalle radiazioni UV che penetrano nella pelle.

In Australia, le scottature solari possono verificarsi nel giro di 15 minuti in una calda giornata del mese di gennaio.⁷ Le scottature solari di tutti i tipi, sia gravi che lievi, possono causare danni permanenti e irreversibili alla pelle e possono costituire le basi di cancri cutanei che possono manifestarsi con l'avanzare degli anni. Ulteriori scottature solari non fanno altro che accrescere il rischio dei cancri cutanei.²

Cancro cutanei in Australia

- Più di 1850 australiani, tra cui 357 in Victoria, ogni anno muoiono a causa di un cancro cutaneo, più dei casi di morte per incidenti stradali di tutta l'Australia e del Victoria (rispettivamente).⁸
- Il costo dei trattamenti per il cancro cutaneo in Australia ammonta a circa \$300 milioni all'anno. Un costo superiore a tutti gli altri cancri.⁹
- Ad almeno due australiani su tre verrà diagnosticato un cancro cutaneo prima di 70 anni.¹⁰
- Nel 2002, i cancri cutanei rappresentavano circa più dell'80% di tutti i cancri diagnosticati in Australia.¹¹
- In Australia e in Nuova Zelanda l'incidenza del melanoma è da due a cinque volte superiore che nel Canada, Stati Uniti e Gran Bretagna.¹²
- In Australia l'incidenza del melanoma negli adolescenti è di gran lunga superiore, agli adolescenti di altri paesi.¹³
- Il melanoma può svilupparsi ad una giovane età, e il rischio aumenta con l'avanzare degli anni. Il melanoma è il cancro più comune nella fascia di età dai 15 ai 44 anni.¹⁴
- In Victoria, il melanoma si riscontra più comunemente al torace negli uomini e alle gambe nelle donne.¹⁵

Vitamina D

La vitamina D è un ormone che controlla i livelli del calcio nel sangue. La vitamina D è necessaria per lo sviluppo e il mantenimento della salute di ossa, muscoli e denti, ed inoltre è importante per la salute in generale.^{3,4} La vitamina D è normalmente prodotta nella pelle in seguito all'esposizione delle radiazioni dei raggi UV. La vitamina D è anche presente in minime quantità nel pesce e nelle uova e viene aggiunta alla margarina e a certi tipi di latte. Ciononostante è difficile ricavare una quantità sufficiente di vitamina D soltanto dalla dieta alimentare.

Quando bisogna proteggersi contro i raggi del sole?

In Victoria da **Settembre ad Aprile**, quando l'indice UV raggiunge il livello 3 o superiore a 3, la maggior parte delle persone ha bisogno di proteggersi contro i raggi solari. Bisogna fare particolarmente attenzione dalle 10.00 alle 14.00 quando il livello dell'Indice UV raggiunge punte massime.⁵

Durante questi mesi, la maggior parte delle persone può ricevere un adeguato apporto di vitamina D esponendo al sole il viso, le braccia e le mani per pochi minuti al giorno, ma questo va fatto non nelle ore in cui il livello dell'Indice UV raggiunge punte massime. Le persone che hanno una carnagione naturale molto scura potrebbero aver bisogno di esporsi al sole da tre a sei volte di più.⁶

Protezione contro il sole in Victoria

In Victoria da **Maggio ad Agosto** il livello dell'Indice UV di solito è basso (inferiore a 3)⁷. Quindi non è necessario proteggersi contro i raggi solari a meno che non ci si trovi nelle regioni alpine, nelle vicinanze di superfici altamente riflettenti come la neve o non si trascorra molto tempo all'aperto. Per ricevere un adeguato apporto di vitamina D basta prendere due o tre ore di luce solare al viso, alle braccia e alle mani (o ad un'altra area della pelle) nel corso di una settimana. Le persone che hanno una carnagione naturale molto scura potrebbero aver bisogno di esporsi alla luce del sole da tre a sei volte di più e potrebbero aver bisogno di un integratore di vitamina D.⁶

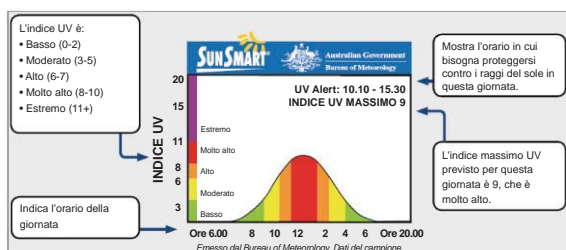
Capire i livelli delle radiazioni dei raggi UV e i loro rischi

La luce del sole si può vedere e il calore si può sentire (attraverso le radiazioni dei raggi infrarossi), ma le radiazioni dei raggi UV non si possono né vedere né sentire, per cui possono causare gravi danni alla pelle sia nelle giornate fredde e nuvolose che nelle giornate calde e piene di sole.

Le radiazioni dei raggi UV provengono direttamente dal sole, ma possono anche essere diffuse nell'aria e possono essere riflesse da superfici come edifici, cemento, sabbia, neve e acqua e possono anche passare attraverso leggere nuvole.

Il 'Bollettino SunSmart UV' (*SunSmart UV Alert*) viene emesso dal Bureau of Meteorology (BOM) quando si prevede che l'Indice UV raggiungerà il livello 3 o superiore a 3 e indica i tempi in cui è necessario proteggersi contro i raggi solari. Il Bollettino viene pubblicato sui maggiori quotidiani australiani, viene trasmesso nelle previsioni del tempo di alcune stazioni radio e televisive e nel sito sunsmart.com.au. Anche il sito web del Bureau of Meteorology pubblica il SunSmart UV Alert per oltre 300 località in tutta Australia. Visitare il sito bom.gov.au/weather/uv

I livelli UV sono anche disponibili in diretta al sito arpana.gov.au/uvindex/realtime



Campione del SunSmart UV Alert

Ulteriori informazioni e risorse

Visitare il sito sunsmart.com.au oppure contattare la Cancer Council Helpline 13 11 20.

Indumenti e accessori protettivi contro le radiazioni dei raggi UV si possono acquistare al negozio del Cancer Council Victoria di Carlton oppure online al sito cancerciv.org.au; cliccare 'Our shop'.

Queste informazioni possono essere fotocopyate a scopo distribuzione.

Riferimenti

- 1 Calvo MS, Whiting SJ, Barton CN. Vitamin D fortification in the United States and Canada: current status and data needs. *American Journal of Clinical Nutrition* 2004; 80(suppl) 1710S-1716S
- 2 Armstrong BK. How sun exposure causes skin cancer: an epidemiological perspective. In: Hill D, Elwood JM, English DR, eds. *Prevention of Skin Cancer*. Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic Publishers, 2004, pp. 89-116
- 3 Papadimitropoulos E, Wells G, Shea B, Gillespie W, Weaver B, Zytaruk N, Cranney A, Adachi J, Tugwell P, Josse R, Greenwood C, Guyatt G. VIII: Meta-analysis of the efficacy of Vitamin D treatment in preventing osteoporosis in postmenopausal women. *Endocrine Reviews* 2002; 23(4): 560-9.
- 4 Trivedi DP, Doll R, Khaw KT. Effect of four monthly oral vitamin D3 (cholecalciferol) supplementation on fractures and mortality in men and women living in the community: randomised double blind controlled trial. *British Medical Journal* 2003; 326(7387): 469-75.
- 5 World Health Organization. *Global Solar UV Index: A Practical Guide: A Joint Recommendation of the World Health Organization, World Meteorological Organization, United Nations Environment Programme, and the International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection*. Geneva: WHO, 2002.
- 6 Clemens TL, Adams JS, Henderson SL, Holick MF. Increased skin pigment reduces the capacity of skin to synthesise vitamin D3. *Lancet* 1982; 1(8263): 74-76
- 7 Samanek AJ et al. Estimates of beneficial and harmful sun exposure times during the year for major Australian population centres. *Medical Journal of Australia* 2006; 184(7): 338-41.
- 8 Australian Bureau of Statistics (ABS). *Causes of death 2008*. 3303.0. Commonwealth of Australia: Canberra, Australia 2010.
- 9 Australian Institute of Health and Welfare. *Health System Expenditures on Cancer and Other Neoplasms in Australia, 2000-01*. Canberra: AIHW, 2005.
- 10 Staples M, Elwood M, Burton R, Williams J, Marks R, Giles G. Non-melanoma skin cancer in Australia: the 2002 national survey and trends since 1985. *Medical Journal of Australia* 2006; 184(1): 6-10.
- 11 Australian Institute of Health and Welfare (AIHW) & Australasian Association of Cancer Registries (AACR). *Cancer in Australia: an overview, 2006*. Canberra: AIHW, 2007.
- 12 Ferlay J, Bray F, Pisani P, Parkin D. *GLOBOCAN 2002. Cancer incidence, mortality and prevalence worldwide. IARC CancerBase No. 5, version 2.0*. Lyon: IARC Press, 2004.
- 13 Stiller CA. International patterns of cancer incidence in adolescents. *Cancer Treatment Reviews* 2007; 33(7): 631-45.
- 14 Australian Institute of Health and Welfare (AIHW) & Australasian Association of Cancer Registries (AACR). *Cancer age specific data cube*. AIHW, 2007. Retrieved from www.aihw.gov.au on January 7, 2008. Latest update: February 2010
- 15 Thursfield V, Giles G. Canstat No. 44: Skin cancer. Melbourne, Australia: The Cancer Council Victoria, November 2007.

Ultimo aggiornamento: **November 2010/Novembre 2010**

Please note: this information is also available in English, Arabic, Bosnian, Chinese, Croatian, Filipino, Greek, Khmer, Macedonian, Polish, Russian, Serbian, Spanish, Turkish and Vietnamese. Visit sunsmart.com.au or call 13 11 20.

