



Protecziun dal sulegl – Tenor ils experts ha ina buna crema da sulegl in factur da 50+.

FOTO YANIK BUERKLI/SOMEDIA

Co proteger dals radis da sulegl?

Il sulegl è indispensabel per la vita. El po dentant era esser in privel – ed el è in dals motivs principals per cancer da la pel. La FMR dat respostas sin dumondas frequentas davart la protecziun cunter ils radis da sulegl.

LAURA SCHÜTZ/FMR

Tge è ina buna crema da sulegl?

Ina buna crema da sulegl duai proteger cunter radis ultraviolets A e B. Sin l'emballadi è mintgamai nudà il factur da protecziun cunter il sulegl. Quel inditgescha, quantas giadas dapli radis ultraviolets B ch'i dovra per chaschunar tar pel protegida ina cotschnur en cumparegliaziun cun pel betg protegida. Tar in factur da protecziun 25 duessan pia teoretic mo 1/25 dals radis ultraviolets B cuntanschier la pel. Il pli simpel èsi d'adina duvra crema da sulegl cun il pli aut factur da protecziun, independent dal tip da la pel u dal temp ch'ins passenta giuadora, uschia ch'ins è segir protegè avunda.

I dat cremas da sulegl mineralas u chemicas. Cremas da sulegl mineralas cuntengnan materias che reflecteschan la glisch, uschia ch'ils radis na penetreschan betg la pel. Cremas da sulegl chemicas absorbeschan ils radis ultraviolets. Uffants pitschens duessan utilizar cremas mineralas. Sch'ins basegna ina protecziun fitg gronda duessan ins duvra ina crema chimica. Damai, ina buna crema da sulegl ha in factur da 50+!

Co utilischeschan ins crema da sulegl correctamain?

Crema da sulegl duess vegnir utilisada per parts da pel betg vestgidas. Ella sto vegnir messa si d'aried ed avant d'ir a sulegl. La lia cunter il cancer cusseglija perfin da metter si crema da sulegl duas giadas ina suenter l'otra cun in interval da 15 minutas, per che propi tut la pel saja protegida. Spezialmain exponidas èn las uschenumnadas «terrassas da sulegl»: lefs, nas, ureglias, pel dal chau, tatona e spatlas. Tras suar, sfruschar u contact cun l'aua vegn la protecziun puspè reducida, uschia ch'igl è necessari da metter si crema da sulegl pliras giadas durant il di.

Co reagir tar ina brischada da sulegl?

Ina brischada da sulegl è in' inflamaziun acuta da la pel che resulta tras ina irradiaziun exagerada da radis ultraviolets B. Gia tar ils emprims indizis d'ina cotschnur ha la pel gi contact cun memia blers radis ultraviolets. Sch'i sa tracta d'ina leva brischada da sulegl pon ins frestgentar la pel ed utilizar ina crema spezialisada sco «after sun». Sche la brischada da sulegl fa mal u sche vaschias sa furman, duessan ins consultar il medi. En general sa duessan ins laschar examinar, sch'ins tema in cancer da pel.

Tge duain ins resguardar tar la cumpra da chapellas e d'egliers da sulegl?

Igl è impurtant da betg mo utilizar crema da sulegl, mabain era sa proteger cun egliers da sulegl, cun ina chapella e vestgadira.

Egliers da sulegl gidan ch'i na tshorva betg ed els protegian encunter radis ultraviolets. Tar il tshorvament vala atgnamain: pli stgir il vaider dals egliers e damain glisch che tshorva. I dat categorias da 0 fin 4 ch'inditgeschan il «tun da colur» dal vaider. Per regla tanschan las categorias 2 u 3, en situaziuns extremas sco sin in glatscher dovri ina protecziun da la categoria 4.

La protecziun cunter radis ultraviolets na dependa però betg dal tun da colur. Tar la cumpra duain ins far atenziun a l'indicaziun «100% UV» ed al segn da «CE».

Sche la pel dal chau n'è betg protegida tras chavels (verscha, blutta, rasura) duain ins purtar ina chapella che cuvra sche pussavel las ureglias ed eventualmain schizunt la tatona.

En tge situaziuns ston ins far spezialmain atenziun?

Sch'igl è fraid u nivlus, han ins svelt l'impressiun che l'intensitad dals radis na saja betg gronda. En vardad penetreschan dentant fin 80% dals radis ultraviolets ils nivels. Surfatschas cleras sco naiv, glatsch, sablun, betun u au reflecteschan ils radis ultraviolets e rinforzan uschia lur effect. Sch'i ha naiv vegnan 90% dals radis anc reflectads, uschia che l'effect vegn bunamain redublà. En pajais datiers da l'equator ed en las muntognas èn ils radis pli fermes ch'en la Bassa. En ils culms è l'irradiaziun pli intensiva pervi da l'auzezza. Pli aut ch'ins sa chatta e dapli radis ultraviolets che cuntanschan la pel. La concentraziun d'UV s'augmenta per 1000 meters auzezza per circa 10% per radis ultraviolets A e per bunamain 20% per radis ultraviolets B. Plinavant na datti davent da 1800 m s.m. naginas plantas pli che dattan sumbriva.

Ston ins temair ina mancanza da vitamin D, sch'ins sa protegida dal sulegl?

Tras ils radis ultraviolets B vegn la pel animada da producir vitamin D. Vitamin D vegn era prendi si tras il nutriment, per intginas persunas na po quai però tut tenor betg tanscher. Per ils umans è il vitamin D impurtant per la musculatura sco era per il creschament d'ossa e dents. Intgins teman ch'ins na prendia betg si avunda vitamin D, sch'ins porta crema da sulegl. Durant la stad è la furmaziun da vitamin D normalmain avunda auta. La blera gliעד è adina puspè en il sulegl durant il mintgadi, saja quai sin

la via da lavur u durant la pausa da mezdi. Era tar in tshiel nivlus u sch'ins porta crema da sulegl, cuntanscha ina part dals radis ultraviolets la pel. Durant ils mais da november fin il favrer na tanscha l'irradiaziun dal sulegl tar ina gronda part da la populaziun en Svizra betg per producir avunda vitamin D. A partir d'ina tsherta vegliadetgna na po il corp era betg pli producir vitamin D. S'exponer aposta als radis n'è però nagina buna idea. Sch'ins ha l'impressiun d'avair ina mancanza da vitamin D duessan ins consultar in medi. En in tal cas pon ins prender vitamin D en furma da gutsch u supplements da nutriment.

Funtaunas per utleriuras infurmaziuns dal fatg:
<https://www.krebsliga.ch/krebs-vorbeugen/praevention-und-frueherkennung/vor-der-sonne-schuetzen/>
https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/umwelt-und-gesundheit/strahlung-radioaktivitaet-schall/elektromagnetische-felder-emf-uv-laserlicht/sonne_uv-strahlung/sonnenstrahlung.html
 discurs cun il medi da la pel Reto Schaffner.

Ils pli impurtants tips

- Restar en la sumbriva tranter las 11.00 e las 15.00 uras
- Purtar chapella, egliers da sulegl e vestgadira
- Metter si crema da sulegl
- Betg frequentar il solarium
- S'infurmar davart l'index d'UV actual sut la sparta da sanadad da l'app da «MeteoSwiss»

Ils radis da sulegl

Il sulegl consista da differents radis che sa distinguan tras la lunghezza d'onda:

- 50% glisch visibla (400–800nm lunghezza da l'onda) che pussibilitescha da vesair colurs e furmas
- 44% radis infracotschens (davent da 800nm l.d.u.) che nus sentin en furma da chalira
- 6% radis ultraviolets (100–400nm l.d.u.) che nus ni vesain ni sentin
- Ils radis ultraviolets sa cumponan da radis ultraviolets A, B e C:
- radis ultraviolets C vegnan absorbads da l'atmosfera e na cuntanschan betg la terra
- 95% radis ultraviolets A che penetreschan en stresas bassas da la pel e chaschunan che la pel daventa svelta brina
- 5% radis ultraviolets B ch'entran en la part sura da la pel ed chaschunan brischadas da sulegl