

Codul european împotriva cancerului – ediția a 5-a

14 moduri în care puteți contribui la prevenirea cancerului

Fișă
informativă



Recomandarea nr. 8 pentru persoane cu privire la expunerea la soare

Evitați expunerea excesivă la soare, în special a copiilor.

Utilizați produse de protecție solară. Nu utilizați niciodată aparate de bronzat.

Rezumatul aspectelor esențiale

- Radiațiile ultraviolete (UV) de la lumina solară, precum și de la aparatele de bronzat, sunt cel mai important factor de risc pentru cancerul de piele. Acest tip de cancer devine din ce în ce mai frecvent în Europa.
- Cu cât expunerea la soare este mai mare, cu atât crește riscul asociat. Evitați expunerea excesivă la soare, în special în jurul prânzului, când intensitatea soarelui este cea mai mare.
- Protejați-vă pielea în timpul activităților în aer liber, căutând umbra și utilizând pălării, ochelari de soare și îmbrăcăminte care acoperă pielea. Trebuie utilizate produse de protecție solară dacă nu puteți evita expunerea directă la soare, cum ar fi în timpul activităților în aer liber sau al grădinăritului.
- Copiii sunt în special vulnerabili și trebuie protejați prin structuri de umbră și măsuri fizice.
- Radiațiile UV provenite de la aparatele de bronzat dăunează pielii și cresc riscul de cancer de piele. Nu le utilizați niciodată.

Radiațiile ultraviolete (UV) și cancerul

Radiațiile solare conțin radiații ultraviolete (UV) invizibile. Radiațiile UV provoacă leziuni ale pielii care, pe termen lung, pot duce la cancer de piele, cel mai frecvent tip de cancer la populațiile cu pielea de culoare deschisă din întreaga lume. Melanomul și cancerul de piele non-melanom sunt cele mai răspândite forme de cancer în majoritatea statelor membre ale UE, iar incidența lor a crescut în ultimele decenii.

La populațiile cu pielea de culoare deschisă, până la 95 % dintre cancerul de piele keratinocitar și între 70 și 95 % dintre melanoamele cutanate sunt cauzate de radiațiile UV. Prin urmare, multe dintre tipurile de cancer pot fi prevenite prin reducerea expunerii inutile și excesive la radiațiile UV. În 2022, melanomul a reprezentat 3,4 % din totalul cancerelor din UE. În același an, el a cauzat 16 743 de decese.

Expunerea la radiațiile UV solare are numeroase efecte negative asupra pielii, printre efectele imediate numărându-se bronzarea sau arsurile. Oricine poate suferi o arsură solară; cu toate acestea, riscul variază în funcție de gradul de sensibilitate la soare a pielii și de intensitatea expunerii la radiațiile UV solare.

Există, în plus, dovezi solide că expunerea ca urmare a utilizării aparatelor de bronzat cauzează melanom cutanat, carcinom celular scuamos și, într-o mai mică măsură, carcinom bazocelular la toate vârstele și, în special, atunci când prima expunere are loc la vârste mai fragede. Utilizarea aparatelor de bronzat crește riscul de cancer de piele, în special dacă o astfel de utilizare începe înainte de vârsta de 35 de ani (se observă o creștere cu aproximativ 59 % a riscului de melanom).

Beneficii conexe în ceea ce privește alte boli netransmisibile (BNT) cu factori de risc similari și oportunități de promovare a sănătății

Expunerea excesivă la radiațiile UV solare și ca urmare a utilizării aparatelor de bronzat poate modifica răspunsurile imune, ceea ce ar putea influența tulburările autoimune.

Acțiuni pentru a vă reduce riscul de cancer

Evitați expunerea excesivă la soare: ce înseamnă „expunere excesivă la soare” depinde de tipul dumneavoastră de piele, de intensitatea soarelui și de locul în care vă aflați (indicele radiațiilor ultraviolete – indicele UV). Daunele produse de soare cresc proporțional cu timpul de expunere la soare, iar ele vor fi mai importante dacă expunerea are loc atunci când soarele este foarte puternic, de exemplu, în jurul prânzului (de pildă, între orele 11:00 și 15:00) și în lunile de vară.

Protejați-vă pielea în timpul tuturor activităților desfășurate în aer liber: rămâneți la umbră pentru a vă proteja de lumina puternică directă a soarelui, în special în lunile de vară. Dacă vă expuneți la soare, purtați îmbrăcăminte largă, cu mâneci lungi, fabricată din țesături dense. Utilizați o pălărie cu diametru mare. Purtați ochelari de soare cu protecție UV pentru a vă proteja ochii. Dacă lucrați în aer liber (de exemplu, în construcții sau grădinărit), sunteți adesea foarte expus la soare (de exemplu, în timpul lunilor de vară). Prin urmare, protejați-vă cu atenție. Atunci când este posibil, utilizați produse cu factor de protecție solară (SPF) de minimum 15 pentru activitățile de zi cu zi și cu SPF de 30 sau mai mare în timpul vacanțelor cu vreme însorită. Nu uitați că produsele de protecție solară sunt menite să vă protejeze de expunerea directă la soare atunci când aceasta nu poate fi evitată, și nu să prelungească timpul de expunere la soare.

Protejarea copiilor împotriva expunerii excesive la soare: întrucât pielea copiilor este deosebit de sensibilă la lumina soarelui, asigurați-vă că ei sunt bine protejați. La școală, precum și pe terenurile sportive, utilizați structuri de umbră în timpul verii. Asigurați o educație care se axează pe modalități de evitare a expunerii excesive la soare și utilizați regulat mijloace de protecție fizică pentru copiii dumneavoastră (de exemplu, îmbrăcăminte, pălării, ochelari de soare și produse corespunzătoare de protecție solară).

Nu utilizați niciodată aparate de bronzat: aparatele de bronzat sunt aparate concepute să emită radiații UV. Aceste radiații UV au aceleași efecte dăunătoare asupra pielii precum lumina naturală a soarelui și, întrucât această activitate este considerată o expunere inutilă, ar trebui să fie evitată întotdeauna. Bronzul obținut la aparatele de bronzat nu oferă o bază mai bună pentru

bronzarea ulterioară la soare și nu există un bronz sănătos. Utilizarea aparatelor de bronzat pentru a crește nivelul de vitamina D nu este necesară, fiind puternic descurajată. Aceleași tipuri de radiații UV induc bronzul, dar ele cresc, în plus, riscul de cancer de piele și deteriorează pielea.



Figura 1: Indicele UV: un instrument global de monitorizare și protecție. Reproducere din „Global Solar UV index: A Practical Guide” (Indicele UV solar la nivel mondial: ghid practic), OMS, Geneva, Elveția, Copyright (2002)

Indicele UV solar la nivel mondial sau indicele UV exprimă cantitatea/intensitatea măsurată sau prognozată de radiații UV recepționate de la soare într-un anumit loc și într-o anumită zi. În multe țări, în special în timpul verii, prognozele meteorologice informează zilnic publicul larg cu privire la intensitatea soarelui și la nivelul măsurilor de protecție solară necesar. Numeroase prognoze meteorologice disponibile online includ informații despre indicele UV. De exemplu, la o radiație cu un indice UV de 6, care se atinge ușor la prânz primăvara și vara, o persoană cu tip de piele 1 sau 2 va suferi arsuri solare în 10-15 minute. În figură sunt explicate valorile indicelui UV și sunt oferite sugestii corespunzătoare privind măsurile de protecție necesare.

Aflați mai multe despre politicile care contribuie la reducerea expunerii dumneavoastră la radiațiile UV

Politicile eficace care reduc expunerea la radiațiile UV solare și artificiale joacă un rol semnificativ în reducerea riscului de cancer și în îmbunătățirea stării de sănătate generale. Iată câteva exemple:

- **Protecția colectivă împotriva expunerii la soare la nivel local:** investițiile în infrastructură, cum ar fi infrastructura de umbră și sporirea înverzirii, oferă beneficii de protecție solară.
- **Reducerea expunerii lucrătorilor la radiațiile UV solare și artificiale:** se poate pleda pentru punerea în aplicare a unor măsuri precum asigurarea unor spații la umbră și accesul la îmbrăcăminte UV la locul de muncă, în special dacă se petrece mult timp în aer liber.
- **Campanii de sensibilizare a publicului:** se pot desfășura activități de sensibilizare și de informare cu privire la expunerea la radiațiile UV solare și artificiale și la riscul de cancer pentru a motiva comportamente de protecție solară pozitive și pentru a reduce expunerea.

Referințe

Boniol et al. (2012). BMJ, 345: e4757, PMID: 22833605

Cancer Research UK (2023). „13 myths about sun safety debunked” (13 mituri demontate despre siguranța expunerii la soare). Disponibilitate la adresa: <https://news.cancerresearchuk.org/2023/07/31/12-myths-about-sun-safety-debunked>

Cancer Research UK, „The UV index and sunburn risk” (Indicele UV și riscul de arsuri solare). Disponibilitate la adresa: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/sun-uv-and-cancer/the-uv-index-and-sunburn-risk>

Ferlay et al. (2024). „Global Cancer Observatory: Cancer Today” (Observatorul mondial al cancerului. Cancerul astăzi). Disponibilitate la adresa: <https://gco.iarc.fr/en>

IARC (2012) IARC Monographs: Radiation (Monografiile IARC: radiațiile), volumul 100D

Suppa et al. (2019). J Eur Acad Dermatol Venereol, 33 Suppl 2: 76-88, PMID: 30811689

Mituri versus fapte

MIT: Sunteți protejat(ă) de expunerea la radiații UV solare într-o zi înnorată sau atunci când vă aflați sub o umbrelă de soare.

FAPT: Arsurile solare pot apărea și într-o zi înnorată sau cețoasă, întrucât până la 80 % din radiațiile UV trec prin straturile de nori sau de ceață. Umbrele de soare utilizate pe plajă blochează aproximativ 40-50 % din radiațiile UV. Restul radiațiilor UV ajung la piele prin umbrelă sau sunt reflectate de nisip.

MIT: Trebuie să petreceți mult timp la soare, fără protecție, pentru a obține doza recomandată de vitamina D.

FAPT: În general, doar puțin timp petrecut în aer liber este suficient pentru a evita deficiențele. La persoanele sănătoase care petrec timp în aer liber în mod regulat, producția de vitamina D este suficientă. Vitamina D este produsă foarte rapid la nivelul pielii ca rezultat al expunerii la lumina soarelui; nu este necesar să vă expuneți suplimentar pentru a vă menține nivelurile de vitamina D. De exemplu, în mod obișnuit, 10-15 minute petrecute zilnic în aer liber la prânz, primăvara și vara (cu fața, brațele și picioarele neprotejate), sunt suficiente pentru a produce necesarul de vitamina D.

MIT: Riscul dumneavoastră este redus dacă rămâneți suficient de mult timp la soare pentru a obține un „bronz sănătos”.

FAPT: Bronzul reprezintă o reacție de protecție a pielii împotriva efectelor nocive ale radiațiilor UV emise de soare sau de sursele artificiale de radiații UV intense (precum aparatele de bronzat). Prin urmare, bronzul este un semn al deteriorării pielii și nu există un „bronz sănătos”. Expunerea intensă și prelungită la soare determină apariția arsurilor solare.

MIT: Persoanele cu pielea de culoare mai închisă nu suferă arsuri solare.

FAPT: Oricine poate suferi o arsură solară – inclusiv persoanele cu pielea de culoare mai închisă. În general, persoanele cu tonuri mai deschise ale pielii sunt expuse unui risc mai mare de arsuri solare. Însă doar pentru că persoanele cu tonuri mai închise ale pielii ar putea avea un risc mai mic, nu înseamnă că nu există niciun risc.

MIT: Lămpile UV utilizate pentru manichiurile cu unghii cu gel și extensii pot cauza cancer de piele.

FAPT: Deși aceste lămpi produc radiații UV, este foarte puțin probabilă apariția cancerului de piele după utilizarea lor, chiar dacă astfel de lămpi se utilizează în mod regulat. Lămpile cu raze ultraviolete pentru unghii produc mult mai puține radiații decât radiațiile solare la care sunt expuse persoanele atunci când se află în aer liber sau atunci când folosesc un aparat de bronzat, astfel că riscul general pentru sănătatea dumneavoastră rămâne mic.

Această fișă informativă a fost elaborată de Grupul de lucru nr. 2 privind factorii determinanți legați de mediu și profesionali, cu sprijinul Grupului de lucru nr. 5 privind comunicarea și educația pentru sănătate și al secretariatului proiectului privind Codul european împotriva cancerului – ediția a 5-a.

Octombrie 2025

Lucrarea intitulată *European Code Against Cancer*, 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer a fost publicată în 2025 de Agenția Internațională pentru Cercetare în Domeniul Cancerului (IARC), care păstrează drepturile de autor asupra lucrării originale în limba engleză (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). Autorizația de a traduce o ediție în limba română a fost acordată Uniunii Europene de către titularul drepturilor de autor, care este singurul responsabil pentru traducere.



© Uniunea Europeană, 2026

Pentru orice utilizare sau reproducere a unor elemente care nu sunt proprietatea Uniunii Europene, poate fi necesară solicitarea permisiunii direct de la titularii drepturilor respective.