



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*



PPP
AMBIENTE, CLIMA, SALUTE

Abbronzarsi in sicurezza

Cosa c'è da sapere sulle radiazioni UV

Il sole è la principale fonte di radiazioni ultraviolette nel nostro ambiente. Le emissioni solari includono luce visibile, calore e radiazioni ultraviolette (UV). Anche l'utilizzo delle apparecchiature abbronzanti emettono raggi UV. L'esposizione a piccole dosi di raggi UV è benefica e necessaria per la produzione di vitamina D. In ambito medico le radiazioni UV sono utilizzate anche a scopo terapeutico in alcune patologie dermatologiche. Purtroppo, un'esposizione prolungata alle radiazioni UV può provocare danni alla pelle e agli occhi. I danni alla pelle, nel lungo periodo, possono evolvere in tumore. Il tumore della pelle è il cancro più frequente a livello mondiale nelle popolazioni di pelle prevalentemente chiara, e la sua incidenza è aumentata notevolmente negli ultimi decenni. Vi sono sufficienti prove a sostegno del fatto che l'esposizione alle radiazioni UV, incluse quelle diffuse dalle apparecchiature abbronzanti, causi il cancro della pelle (melanoma e carcinoma squamocellulare), e che il rischio di cancro sia maggiore per chi vi si espone in giovane età.

Chi sono i soggetti a maggior rischio?

La maggior parte dell'esposizione ai raggi ultravioletti, nell'arco della vita, si verifica in età pediatrica e nell'adolescenza per la maggiore frequenza di attività all'aria aperta rispetto alla popolazione generale. Tra le popolazioni più a rischio di effetti avversi dovuti ai raggi UV sono da includere anche i lavoratori che svolgono mansioni all'aperto. È un luogo comune errato che soltanto le persone con carnagione chiara debbano evitare esposizioni eccessive ai raggi solari. I tumori della pelle si possono verificare anche nei soggetti con carnagione scura e spesso vengono sfortunatamente diagnosticati tardi, quindi in uno stato più pericoloso. Il rischio delle radiazioni UV associato agli effetti sulla salute degli occhi è indipendente dal tipo di pelle.

Ci sono rischi nell'uso del lettino solare?

Gli utilizzatori dei lettini solari o abbronzanti corrono gli stessi rischi. Ricordiamo che il lettino abbronzante non aiuta a "preparare" la pelle per le successive esposizioni al sole, dando invece un falso senso di protezione che può aumentare i rischi per la salute.

La normativa italiana (D.M. 12/05/2011 n.110) vieta l'uso delle apparecchiature abbronzanti a:

- minori di 18 anni;
- donne in gravidanza;

- persone con tumori cutanei in atto o con precedenti tumori cutanei;
- soggetti che non si abbronzano o che si scottano facilmente a causa dell'esposizione al sole.

Devono prestare particolarmente attenzione anche le persone che:

- presentano molte lentiggini;
- hanno la pelle che si scotta facilmente;
- hanno un gran numero di nei;
- sono in cura con farmaci che potrebbero avere un effetto fotosensibilizzante;
- hanno un sistema immunitario debole o compromesso;
- hanno una storia familiare di patologie tumorali della pelle;
- sono stati curati per la cheratosi attinica o per tumori della pelle;
- presentano lesioni cancerose o precancerose della pelle.

Come proteggersi dai raggi solari?

Limitare il tempo di esposizione al sole di mezzogiorno. I raggi solari sono molto forti dalle ore 10 alle ore 16 e per quanto possibile è raccomandabile limitare il tempo di esposizione al sole durante queste ore.

È sempre consigliabile cercare un posto all'ombra quando i raggi sono più intensi; bisogna prestare particolarmente attenzione quando si è sotto l'ombrellone, poiché questo non protegge totalmente dai raggi solari. Indossare sempre vestiti protettivi, soprattutto il cappello con la falda larga che offre una buona protezione a occhi, orecchie, viso e collo e applicare la crema solare.

Usare occhiali da sole, con lenti che proteggano almeno dal 99% dei raggi UV-A e UV-B (nell'etichetta può essere espresso anche come assorbimento di radiazioni solari fino a 400 nm di lunghezza d'onda). Proteggono di più i modelli grandi, che si estendono verso le tempie, impedendo il passaggio laterale dei raggi solari.

Cosa c'è da sapere sulle creme solari?

Sono disponibili in commercio diversi prodotti per la protezione solare, ma quale scegliere? I prodotti per la protezione solare dovrebbero garantire la protezione sia dai raggi UVB che UVA, infatti, l'infiammazione della pelle, o scottatura solare, e il conseguente eritema sono entrambi causati dai raggi UVB, mentre i raggi UVA sono la causa dell'invecchiamento prematuro della pelle. In Italia l'efficacia protettiva di un prodotto solare è indicata dal "Sunburn Protection Factor" (SPF),

ovvero dal “Fattore di Protezione Solare” che deve essere riportato sull’etichetta secondo le quattro categorie: “bassa”, “media”, “alta” e “molto alta”.

La scelta della crema solare va fatta non solo in base al proprio tipo di pelle (o “Fototipo”), ma anche a seconda del luogo di esposizione (neve, mare, piscina, sabbia, ecc...) e dalla durata della permanenza sotto il sole, per essere certi dell’efficacia protettiva. Il prodotto per la protezione solare va applicato sempre prima di ogni esposizione al sole e su tutte le parti del corpo esposte ad esso. Di norma si raccomanda di utilizzare creme solari dotate di un fattore di protezione solare (SPF) di almeno 15 per le attività quotidiane e 30 od oltre durante le vacanze al sole.

Quali sono i Fototipi?

- Fototipo 1:** carnagione chiarissima, bianco pallido, spesso lentiginosa, capelli chiari o rossi. La pelle si brucia molto facilmente e non si abbronza mai o quasi mai.
- Fototipo 2:** carnagione chiara, bianca, capelli chiari e occhi blu o marroni. Alcuni possono avere i capelli scuri. La pelle si brucia facilmente e si abbronza lentamente.
- Fototipo 3:** carnagione leggermente scura, olivastria, con capelli scuri e occhi marroni o verdi. La pelle non si brucia facilmente e si abbronza.
- Fototipo 4:** carnagione moderatamente scura, occhi marroni e capelli scuri. Pelle che non si brucia quasi mai e si abbronza facilmente.
- Fototipo 5:** carnagione molto scura, occhi marroni e capelli scuri. La pelle non si brucia mai ed è naturalmente più scura.
- Fototipo 6:** carnagione molto pigmentata da marrone a nera, occhi marroni scuro e capelli neri. La pelle non si brucia mai ed è naturalmente scura.

Come utilizzare correttamente le creme solari

Le creme solari proteggono più efficacemente se applicate generosamente in uno strato spesso, almeno 15-30 minuti prima di esporsi al sole, per poi riapplicarle dopo 30-60 minuti.

È sempre bene assicurarsi di coprire tutte le zone della pelle (non dimenticare le orecchie!). Le sostanze chimiche che proteggono dalle scottature possono perdere di efficacia a causa della luce del sole e col passare del tempo, mentre indumenti, asciugamani o sudore possono rimuovere le creme solari dalla pelle: ecco perché è importante riapplicare la crema solare ogni 2 ore in caso di esposizioni prolungate, ad esempio durante il tempo libero o le vacanze. Le creme solari andrebbero riapplicate dopo aver sudato o nuotato, anche quando si utilizza una protezione solare resistente all’acqua. È sempre bene controllare la data di scadenza, in quanto le creme solari perdono di efficacia col passare del tempo.

ATTENZIONE!

Il fatto di essere già abbronzati non costituisce una protezione sufficiente.

Un’attenzione in più per i bambini

La pelle del bambino (tutti i fototipi) è molto più delicata rispetto a quella dell’adulto e necessita di maggiore protezione. Indipendentemente dall’età, i bambini devono essere tenuti all’ombra nelle ore più calde della giornata!

- Si raccomanda di evitare qualsiasi esposizione diretta alla luce solare per i bambini fino a 1 anno di età, ad esempio sistemandoli all’ombra quando sono all’aperto.
- Bisogna applicare la crema solare ad alta protezione (SPF 50+) prima di uscire e riapplicarla spesso (ogni due ore) e dopo il bagno in piscina o al mare.
- Ricordarsi di proteggere anche le labbra e le orecchie del bambino.
- Usare occhiali da sole con lenti con filtri UV.
- Tenere i bambini all’ombra nelle ore più calde.

Cos’è l’indice UV?

L’indice UV (UVI) descrive il livello di radiazione ultravioletta solare che raggiunge la superficie terrestre in una certa area, di conseguenza ci fornisce informazioni sul tipo di comportamenti da adottare per la protezione dai raggi solari.

Indice UV	Rischio	Precauzioni	Avvertenze
1	Basso	Indossare occhiali da sole nei giorni luminosi; a chi è soggetto a facili ustioni si consiglia di coprirsi e mettere la protezione solare.	Neve e acqua possono riflettere i raggi del sole. Sciatori e nuotatori dovrebbero prestare particolare attenzione. Indossare occhiali da sole o protettivi e applicare uno schermo solare con fattore di protezione di almeno 15. Ricordarsi di proteggere le zone che potrebbero essere esposte ai raggi UV dal riflesso del sole come sotto il mento e il naso.
2			
3	Moderato	Coprirsi, stare all'ombra a mezzogiorno, quando il sole è più forte.	Un modo semplice per verificare l'esposizione è "cercare la tua ombra" se: ■ la tua ombra è più alta della tua altezza (mattino presto e tardo pomeriggio), l'esposizione ai raggi solari UV è bassa. ■ la tua ombra è più corta della tua altezza (intorno a mezzogiorno), l'esposizione ai raggi solari UV è alta. Riparasi all'ombra e proteggere gli occhi con gli occhiali.
4			
5			
6	Elevato	Applicare una crema solare con fattore di protezione almeno 15. Indossare un cappello a falda larga e occhiali da sole, per proteggere gli occhi.	Per proteggersi dalle scottature è necessario ridurre il tempo di esposizione al sole tra le ore 10 e le ore 16.
7			

Indice UV	Rischio	Precauzioni	Avvertenze
8	Molto Elevato	Ridurre al minimo l'esposizione al sole tra le ore 10 e le ore 16. In caso contrario, cercare l'ombra, coprirsi, indossare cappello e occhiali da sole; usare una crema solare ogni 2 ore.	Prendere precauzioni extra. La pelle non protetta può essere danneggiata più facilmente e ustionarsi rapidamente. Prestare attenzione durante attività all'aperto come il giardinaggio o lo sport. L'esposizione ai raggi UV è particolarmente forte tra le ore 10 e le ore 16.
9			
10			
11+	Estremo	Ridurre al minimo l'esposizione al sole tra le ore 10 e le ore 16. In caso contrario, cercare l'ombra, coprirsi, indossare cappello e occhiali da sole; usare una crema solare ogni 2 ore.	I bagnanti dovrebbero sapere che la sabbia bianca e le altre superfici luminose riflettono i raggi UV aumentandone l'esposizione. È possibile uscire quando l'indice UV è 11 o superiore, ma è consigliabile cercare l'ombra, indossare un cappello, vestiti, occhiali da sole, usare la crema solare.

Fonti:

Codice europeo contro in cancro" IARC-WHO

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/it/12-modi/esposizione-al-sole-ai-raggi-uv>

IARC <https://www.iarc.fr/>

Portale Acque Ministero della Salute

https://www.portaleacque.salute.gov.it/PortaleAcquePubblico/rest/documento/pdf.balneazione/doc/UVS_1_3.doc

BELLI SÌ ma senza sorprese. Usa i cosmetici correttamente, segui sempre le indicazioni e segnala eventuali effetti indesiderabili – Ministero della Salute

www.apss.tn.it



***Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari***
Provincia Autonoma di Trento