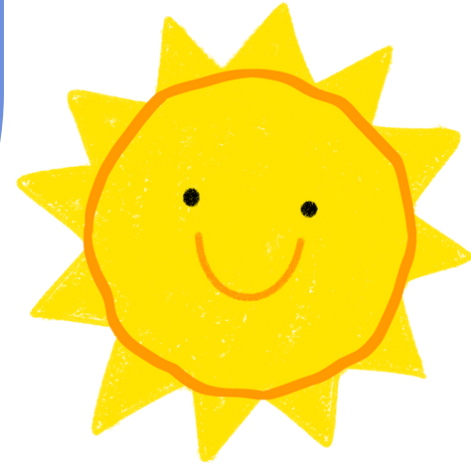


ABBRONZARSI CON MENO RISCHI.

Sai come fare?



IL PROBLEMA

Il sole ci aiuta a stare bene, è però importante sapere che la maggior parte dei tumori della pelle sono causati da un'eccessiva esposizione alla luce ultravioletta (UV). Infatti a livello mondiale sta aumentando l'incidenza di tumori della pelle. Per questo è necessario proteggere se stessi e proteggere in particolare i bambini.

Come fare?

- evita l'esposizione solare prolungata ed eccessiva
- utilizza misure adeguate di protezione
- evita l'abbronzatura artificiale

LA RADIAZIONE ULTRAVIOLETTA

I raggi UV sono un tipo di radiazione invisibile che proviene dal sole, da lettini, docce e lampade abbronzanti.

La radiazione solare che raggiunge la superficie terrestre è composta in larga parte da UVA (95%) e da una quota minore di UVB (5%); l'intensità dell'irraggiamento dipende da quanto è alto il sole nel cielo: è più forte verso mezzogiorno e nei mesi estivi.

La radiazione ultravioletta ha effetti biologici benefici, ad esempio l'attivazione della vitamina D nella pelle, esponendosi al sole per poco tempo (bastano circa 10/20') nelle ore meno calde della giornata senza protezione solare; **ma l'esposizione al sole può avere effetti negativi** come ustioni, lentiggini solari, cancro della pelle.

I raggi UV, soprattutto di tipo B, provocano infatti lesioni al DNA causando mutazioni ed attivando infiammazione e immunosoppressione, le quali favoriscono la crescita dei tumori.

Sai che:

anche nelle giornate nuvolose circa l'80% dei raggi UV raggiunge il terreno. Inoltre circa il 10% dei raggi UVB passano attraverso il vetro delle finestre e i **raggi UV si riflettono** su superfici quali l'acqua, la sabbia, la neve e il cemento, aumentando la quantità che raggiunge la pelle. La forza della radiazione UV non è correlata con la temperatura.

I TUMORI DELLA PELLE

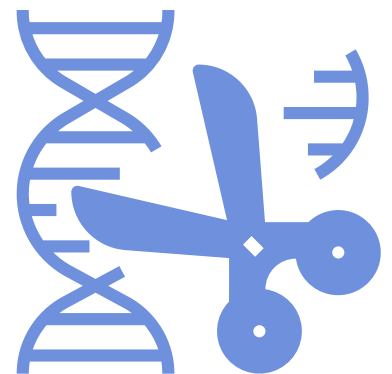
I tumori cutanei in questione sono il melanoma, il tumore della pelle più difficile da curare, il carcinoma a cellule basali e il carcinoma a cellule squamose.

Tutti sono causati dalle radiazioni UV, che colpiscono i melanociti, ossia le cellule che producono melanina, la sostanza che colora pelle, occhi e capelli.

Al di sotto dei 50 anni di età in **Italia** il melanoma costituisce un **tumore molto frequente** sia negli uomini che nelle donne.

Sai che:

le scottature da sole riportate durante l'infanzia sono un importante fattore di rischio per tumori della pelle negli anni a venire.



ABBRONZARSI CON MENO RISCHI

ABBRONZATURA NATURALE

Il principale meccanismo di protezione dai raggi UV che la pelle utilizza è la pigmentazione melanica; l'abbronzatura è, infatti, una difesa che l'organismo attiva contro i danni che potrebbero essere causati da successive esposizioni ai raggi UV, ma **da sola non basta!** L'abbronzatura attenua solo parzialmente i raggi UV: **anche le pelli più scure**, pur contenendo melanina in maggior quantità ed essendo quindi più naturalmente protette dai raggi UV, sono comunque a **rischio** di tumori della pelle.

Evita l'esposizione solare diretta a mezzogiorno e quando il sole è più forte, tipicamente fra le 11.00 e le 15.00, ma anche più a lungo in base a dove ti trovi e in base alla stagione.



CONOSCI LA TUA PELLE?







Un altro impatto negativo delle radiazioni UV è l'**invecchiamento della pelle**, che si manifesta soprattutto con una progressiva perdita di elasticità, che causa la comparsa di rughe. Oltre a ciò possono comparire macchie senili, lentiggini solari, capillari rotti.

Sai che :

I danni da irraggiamento UV si possono verificare a livello dello strato più profondo della pelle e **possono passare anni prima che diventino visibili.**

Sai cosa è il Fototipo?

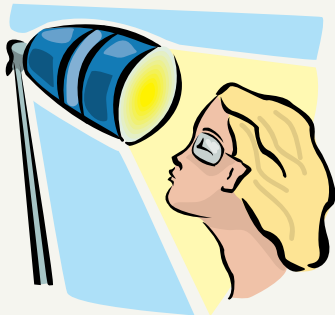
Per capire il potenziale impatto della radiazione ultravioletta sulla propria pelle è utile conoscere il proprio **fototipo**, che classifica la cute in base alla melanina presente in condizioni di base:

 capelli biondi o rossi, occhi e pelle chiarissimi, sensibile al sole, lentiggini si scotta sempre, non si abbronzava mai	1	 capelli biondi/castano chiaro, occhi e pelle chiara, sensibile al sole, si scotta e si abbronzava con difficoltà	2	 capelli castani, occhi chiari o marroni, carnagione bruno-chiara, può scottarsi ma generalmente si abbronzava	3
 capelli castano scuro o neri, occhi scuri carnagione olivastro o scura, si scotta di rado, si abbronzava con facilità	4	 capelli neri, occhi scuri, carnagione bruno olivastro, si abbronzava in modo intenso	5	 capelli neri, occhi neri, carnagione nera non si scotta mai	6

Controlla la tua pelle regolarmente: se ci sono modifiche, ad es. un nevo (comunemente chiamato neo) che cambia di dimensioni, colore, forma, consulta un medico prontamente.

ABBRONZARSI CON MENO RISCHI

ABBRONZATURA ARTIFICIALE



I **dispositivi abbronzanti** che emettono radiazioni UV (lampade, docce e lettini abbronzanti) sono stati classificati dall'agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) come **cancerogeni** per gli umani.

In Italia, l'uso dei dispositivi abbronzanti è responsabile di circa il 5% dei nuovi casi di melanoma registrati ogni anno, ed aumenta di circa il 15% la probabilità che il tumore possa svilupparsi (ISS - Istituto Superiore di Sanità).

Causano inoltre invecchiamento precoce della pelle e sono in grado di danneggiare gli occhi (congiuntiviti, cheratiti...).

Nel caso si decidesse di utilizzare questi dispositivi devono essere prese delle **precauzioni**:

- rispetta le indicazioni dell'estetista (numero di sedute, durata e tipo di dispositivo abbronzante, ecc).
- evita sedute troppo ravvicinate
- togli le lenti a contatto prima del trattamento e utilizza occhiali protettivi (con filtro anti UV) che ti devono essere fornite dal centro estetico
- non utilizzare creme protettive, che oltre a rendere imprevedibili i risultati del trattamento con il rischio di effettuare più sedute del previsto, possono anche dare alla persona un falso senso di sicurezza, né qualsiasi altro tipo di prodotto cosmetico
- inoltre tieni presente che l'abbronzatura artificiale non garantisce una "base" per un'abbronzatura successiva.
- richiedi una copia del consenso informato e leggila bene prima della seduta abbronzante. In alternativa l'estetista deve darti tutte le informazioni sui possibili rischi per la tua salute, come trovi qui sotto indicato
- ricorda che devi firmare il consenso informato prima di esporti al dispositivo abbronzante, come quello che trovi qui:

https://www.ats-milano.it/sites/default/files/A152-fac%20simile%20Consenso%20informato%20abbronzarsi_ca88597f-bc2b-49e1-a79c-c9e39983b8d8.pdf

COME PROTEGGERTI?

CREMA SOLARE

Le creme solari riportano un valore detto **SPF** (sun protection factor): questo è un numero che indica il **potere fotoprotettivo** del prodotto in questione, ossia quanto la crema blocchi i raggi UV, dove a numeri maggiori corrisponde una protezione più efficace.

Come proteggersi:

- applica la crema solare già prima dell'esposizione al sole (30' prima), ogni 2-3 ore, e subito dopo il bagno, la doccia, una sudata
- non dimenticarti di aree sensibili quali labbra e orecchie
- poiché nessuna crema solare può garantire una protezione completa utilizza cappello, vestiti e occhiali da sole
- controlla sempre la data di scadenza della crema solare
- utilizza una crema protettiva che contenga filtri UVA e UVB
- chiedi consiglio al tuo medico di fiducia riguardo alla crema preferibile per te e per i tuoi bambini.



Non prolungare la tua permanenza al sole nonostante tu abbia applicato la crema solare.

ABBRONZARSI CON MENO RISCHI



OCCHIALI DA SOLE

Gli occhiali da sole proteggono l'occhio dai raggi UV e **riducono il rischio di cataratta, congiuntiviti o di altri danni all'occhio**, oltre a proteggere la cute circostante dall'esposizione solare. Gli occhiali che bloccano sia i raggi UVA che UVB offrono la miglior protezione. Altri rischi connessi all'esposizione solare a livello oculare sono la **degenerazione maculare** e il **melanoma oculare**.

Gli occhiali devono avere lenti anti UV marchiate CE: rivolgiti a un centro specializzato.

Curiosità: Sai che

Gli occhiali da sole con una lente scura che NON bloccano i raggi UV possono ridurre il bisogno di strizzare gli occhi al sole, ma nient'altro. Infatti indossando delle lenti scure l'effetto è quello di far sì che pupilla si dilati, facendo entrare ancora più luce all'interno dell'occhio, aumentando quindi l'esposizione a raggi UV e incrementando i rischi connessi.

COS'ALTRO PUOI FARE ?

CERCA l'Indice UV della tua Regione. ARPA Lombardia pubblica il bollettino "Indice UV" in cui sono riportati i livelli massimi di radiazione UV giornalieri per ciascuna provincia lombarda.

L'indice radiazioni UV è un numero che esprime insieme l'intensità della radiazione solare UV (ultravioletta) rilevabile sulla superficie terrestre e la sua efficacia nel produrre effetti sul corpo umano. L'indice varia da 1 a 11 (o più): più è alto il valore, maggiore è il danno potenziale alla pelle e agli occhi e minore è il tempo necessario perché tale danno si produca.



Prima di uscire di casa consulta

l'indice UV per capire come meglio proteggerti: se è alto non uscire di casa.

<https://www.arpalombardia.it/Pages/Meteorologia/Previsioni-e-Bollettini.aspx?meteo=uv#/topPagina>

X

LEGENDA

Indice UV e livello di protezione raccomandato

UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11+
BASSO		MODERATO			ALTO		MOLTO ALTO		ESTREMO	
Nessuna protezione Puoi esporti al sole senza rischi		Necessaria protezione Rimani all'ombra nelle ore attorno al mezzogiorno Utilizza maglietta, crema solare e cappello					Protezione extra Evita di uscire nelle ore attorno al mezzogiorno Cerca l'ombra. Indispensabili maglietta, crema solare e cappello			

ABBRONZARSI CON MENO RISCHI



OMBRA

Quando l'irraggiamento UV è più intenso **cerca di stare all'ombra.**

Sai che

Anche se al riparo, tieni presente che la luce solare si riflette sulle superfici circostanti quali acqua, sabbia, neve, cemento e che questo può aumentare l'esposizione ai raggi UV.

VESTITI E CAPPELLO

Indossa vestiti che coprano gambe e braccia.
Porta un cappello in grado di fare ombra su viso e collo.



BAMBINI

Tutte le indicazioni devono essere applicate ai bambini con maggior attenzione. Più si è giovani e più si è vulnerabili alle radiazioni solari. I bambini sotto i 6 mesi di età non dovrebbero mai essere esposti al sole diretto. (Ministero della Salute).

Precauzioni consigliate dal Ministero della Salute:

- tieni i bambini all'ombra durante le ore più calde 11.00 - 18.00
- applica la crema solare ad alta protezione (SPF 50+) prima di uscire e riapplicala ogni 2 ore e dopo il bagno in piscina o al mare. Proteggi inoltre labbra e orecchie.
- usa vestitini leggeri, copricapi e usa occhiali da sole con lenti con filtri UV
- fai bere acqua, non fredda, in piccole quantità più volte al giorno anche dopo l'attività sportiva. Prepara cibi freschi e leggeri ricchi di acqua (frutta e verdura)
- controlla la temperatura corporea del tuo bambino (lattanti e dei bambini piccoli), rinfresca il suo corpo con una doccia tiepida e quando possibile apri il pannolino.



https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_343_allegato.pdf

