

# Come abbronzarsi con meno rischi

## Il Problema

A livello mondiale sta aumentando l'incidenza di tumori della pelle, causati in larga parte da un'eccessiva esposizione alla luce naturale del sole e a quella dei dispositivi abbronzanti ad ultravioletti: in Italia il **melanoma**, il tumore della pelle più difficile da curare, costituisce il **terzo tumore** più frequente sia per gli uomini che per le donne al di sotto dei 50 anni di età.

## Invecchiamento della pelle

Si manifesta con lentiggini solari, perdita di elasticità della pelle e rughe. Siccome i danni da irraggiamento si verificano in profondità nella pelle, **possono passare anni prima che diventino visibili**.

Per capire il potenziale impatto della radiazione ultravioletta sulla propria pelle è utile **conoscere il proprio fototipo**.

[https://www.ats-milano.it/sites/default/files/ABBRONZARSI%20CON%20MENO%20RISCHI\\_72c81b3c-9e1d-44d0-ae2d-7eae7a54751e.pdf](https://www.ats-milano.it/sites/default/files/ABBRONZARSI%20CON%20MENO%20RISCHI_72c81b3c-9e1d-44d0-ae2d-7eae7a54751e.pdf)

## Abbronzatura artificiale

**Lettoni, lampade e docce abbronzanti** sono stati classificati come **cancerogeni** a tutti gli effetti dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità). Nel caso si decida di utilizzarli è bene adottare qualche accorgimento, come evitare le creme protettive, ed altro che trovi qui.

[https://www.ats-milano.it/sites/default/files/2021-08/A152-fac%20simile%20Consenso%20informato%20abbronzarsi\\_ca88597f-bc2b-49e1-a79c-c9e39983b8d8.pdf](https://www.ats-milano.it/sites/default/files/2021-08/A152-fac%20simile%20Consenso%20informato%20abbronzarsi_ca88597f-bc2b-49e1-a79c-c9e39983b8d8.pdf)



## Radiazione ultravioletta UV

L'intensità dell'irraggiamento UV dipende da quanto è alto il sole nel cielo: è più forte verso mezzogiorno e nei mesi estivi. Tuttavia la forza della radiazione UV **non è correlata con la temperatura**: anche nelle giornate nuvolose, circa l'80% dei raggi UV raggiunge il terreno.

## Crema solare

La scala di protezione SPF (Sun Protection Factor) non è lineare:

SPF 15% blocca il 93% dei raggi UVB

SPF 30% blocca il 97% dei raggi UVB

SPF 50% blocca il 98% dei raggi UVB

Creme solari con valori SPF molto alti tendono a dare una falsa sensazione di sicurezza e si corre il rischio di dimenticarsi di riapplicarla.

Generalmente è consigliabile una crema con  $SPF \geq 30$ , con alcune **differenze in base al fototipo**. **Meglio farsi consigliare dal dermatologo**.

## Occhiali da sole

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.

Scegli occhiali da sole con lenti anti UV certificate CE. I rischi collegati all'esposizione UV degli occhi includono la **cataratta**, la **degenerazione maculare** e il **melanoma dell'occhio**.

## Se vuoi saperne di più

Scannerizza il QR code o visita i seguenti siti:

[link](#) a campagna "Abbronzarsi con meno rischi"

[link](#) a post dettagliato "Abbronzarsi con meno rischi"