

## PARLIAMONE

# ABBRONZARSI SI' MA RESPONSABILMENTE



### EVITA LE ESPOSIZIONI AL SOLE TRA LE ORE 11 E LE 16 CIRCA

Quando la cute è sottoposta per un certo periodo ad esposizione solare, si va incontro alla melanogenesi (abbronzatura).

Nonostante l'abbronzatura possa far bene al nostro corpo, i **Raggi UV (ultravioletti)** che con le loro diverse lunghezze d'onda sono l'origine della agognata abbronzatura, penetrando nella nostra pelle possono recare danni all'organismo a causa di un danneggiamento del DNA e delle cellule della nostra pelle. Se la quantità di raggi è superiore alla tolleranza corporea, potrebbero verificarsi delle lesioni.

L'aggressione ripetuta della luce solare si ripercuote sull'elastina e sulle fibre collagene, la cute si ispessisce, compaiono rughe e alterazione della pigmentazione. Attraverso il fenomeno di FOTO-AGING si instaura un processo di invecchiamento cutaneo, precoce e profondo della pelle, con un aumento del rischio di tumori quali: melanomi, carcinoma spinocellulare e basocellulare.

E' importante quindi non esporsi al sole nelle ore più calde (11,00 - 16,00) quando i raggi UV mostrano maggiore intensità e penetrano più pericolosamente nella pelle. I maggiori soggetti a rischio sono i bambini e gli anziani, dotati di cellule più fragili, per cui è consigliato un uso adeguato di creme solari idonee e protettive.



### INDOSSA INDUMENTI PROTETTIVI: CAPPELLO CON VISIERA, CAMICIA, MAGLIETTA E OCCHIALI

Da evitare indumenti leggeri che possono permettere il passaggio dei raggi UV sulla pelle.

Utilizzare cappelli e visiere può essere utile alla salvaguardia della propria mente o vista; accortezze che possono prevenire il rischio di emicrania o sbalzi di pressione soprattutto su soggetti ad alto rischio patologico.

Utilizzare un paio di occhiali idoneo poiché in caso contrario la nostra vista potrebbe risentire degli effetti dei raggi UV.

E' altamente sconsigliato esporsi a corpo nudo sotto un ombrellone o fare passeggiate in riva al mare senza indumenti o sufficienti protezioni adeguate.

I bambini al di sotto del terzo anno di età non vanno esposti al sole senza indumenti o lenti scure, le scottature possono trasformarsi più frequentemente in melanomi (tumori cutanei).

### UTILIZZA CREME SOLARI CON FATTORI DI PROTEZIONE ADEGUATI AL TUO FOTOTIPO

Per crema solare s'intende una qualsiasi sostanza in grado di difendere la pelle da effetti nocivi provocati dai raggi del sole.

Il prodotto solare più adeguato alle esigenze umane deve essere in grado di:

- 1) Garantire una protezione sicura da tutte le radiazioni UV senza subire modifiche alla luce;
- 2) essere resistente all'acqua e al sudore;
- 3) Essere idoneo al proprio fototipo.

I soggetti con pelle **caucasica** (carnagione bianca), necessitano di una maggiore attenzione e selezione delle creme solari, è pertanto consigliato rivolgersi al proprio dermatologo di fiducia per scegliere la protezione più adeguata alle esigenze.

#### COME UTILIZZARE UNA CREMA SOLARE

- applicare il prodotto nelle giuste quantità (in genere se ne usa meno di quello necessario) e prima dell'esposizione;
- applicare nelle aree non protette da abiti, prestando particolare attenzione alle parti più sensibili come: naso, bocca e décolleté;
- spalmare uniformemente;
- riapplicare ogni 2 ore o dopo bagni e docce;
- non esporsi troppo anche se hai applicato la protezione.



### NON FARTI INGANNARE : IL CIELO NUVOLOSO PERMETTE COMUNQUE IL PASSAGGIO DELLE RADIAZIONI, LA SABBIA E L'ACQUA RIFLETTONO I RAGGI SOLARI.

Spesso si crede che il cielo coperto non permetta il passaggio della luce solare, in realtà i raggi UV possono penetrare attraverso le nubi.

Superfici come la neve, ghiaccio, sabbia, cemento o acqua riflettono i raggi UV provocandone un intenso effetto soprattutto nella stagione estiva.

E' opportuno, quindi, adottare le necessarie precauzioni in ogni circostanza climatica per evitare i rischi più frequenti per la pelle.

### EVITA LE ESPOSIZIONI ECCESSIVE E LE SCOTTATURE DA SOLE SOPRATTUTTO NELL'INFANZIA E NELL'ADOLESCENZA.

Anche con una crema solare adeguata, un bambino non può restare al sole per molto tempo. Soprattutto nei primi anni di vita poiché la pelle possiede degli strati più fragili rispetto ad un adulto e con ciò può andare facilmente incontro a scottature o melanomi.

Fino ai 12 mesi d'età è assolutamente sconsigliato esporre un neonato ai raggi diretti UV e la protezione va utilizzata anche se è in carrozzina.

Fino ai 7 anni d'età, è opportuno utilizzare una protezione 50+, in seguito, quando si ottiene una pelle più abbronzata è possibile diminuire ad una protezione inferiore.

E' necessario proteggere il bambino ad ogni esposizione solare, per esempio durante una gita scolastica o una passeggiata al parco, per garantirgli una maggiore sicurezza alla luce. In età adolescenziale, una preoccupazione molto frequente è quella di non abbronzarsi abbastanza utilizzando la crema protettiva. In realtà una crema solare non proibisce un'abbronzatura, al contrario rende il processo lento ma soprattutto duraturo.

#### NON UTILIZZARE CREME SOLARI DELL'ANNO PRECEDENTE.

Solitamente una crema solare ha un'efficacia di 12 mesi dall'apertura, è possibile visionare la data di scadenza accanto alla scritta "PAO" (Periodo di validità dopo l'apertura).

Le creme abbronzanti hanno una discreta emulsione di grasso che può degradarsi e rendere inefficace l'effetto della crema; è consigliabile, quindi, non utilizzare creme solari dell'anno precedente. In casi eccezionali dove non si dispone di una crema nuova, è opportuno controllare l'odore del vostro prodotto e se il suo fattore di protezione è abbastanza elevato per le vostre esigenze.

Un suggerimento per utilizzare eventuali creme residue a termine della stagione estiva, potrebbe essere quello di utilizzarle come crema corpo-viso durante la stagione invernale.

#### GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Con il prezioso contributo di Anna Rita D'Addetta e di Gianluca Moreo - Servizio Civile ASL FG - PROGETTO 2014/2015 " IN.....FORMAMI "