

IL DECALOGO DELLA PREVENZIONE



1. Evitare l'esposizione eccessiva e le conseguenti scottature se si ha un fototipo I o II

PERCHÉ

Chi si scotta frequentemente al sole ha maggiori possibilità di sviluppare il melanoma.

2. Esporsi gradualmente per consentire alla pelle di sviluppare una naturale abbronzatura

PERCHÉ



L'abbronzatura graduale riduce il rischio di scottature solari. Si dovrebbe cominciare da un'esposizione di 45/60 minuti il primo giorno aumentando ogni giorno il tempo di esposizione fino a ottenere in 15-20 giorni di esposizione solare un'abbronzatura uniforme e duratura. L'utilizzo di creme solari facilita questo obiettivo. Infatti ci si abbronzano anche con fattori di protezione elevati. Bisogna continuare a usare creme solari anche quando si è già abbronzati perché la cute abbronzata non è protetta completamente dall'azione degli UV che creano danni al DNA e alle fibre elastiche della pelle (fotoinvecchiamento).

3. Evitare di esporsi durante le ore centrali della giornata (in Italia tra le 11.00 e le 15.00 ora legale)

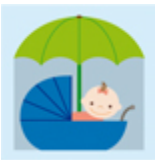
PERCHÉ



In tali ore vi è un maggiore irraggiamento del sole e il grado di intensità delle radiazioni ultraviolette è massimo. La quantità di radiazioni UV infatti è collegata all'angolo di elevazione del sole, ossia a quanto il sole è alto sull'orizzonte. Per questo motivo ai Tropici e in alta montagna, dove il sole ha un maggior angolo di elevazione, è necessaria una protezione maggiore.

4. Proteggere i bambini dalle scottature ed evitare l'esposizione solare diretta dei neonati fino a 1 anno

PERCHÉ



Le scottature solari in età pediatrica aumentano il rischio di sviluppare melanoma in età adulta. I neonati, pur avendo un numero di melanociti pari agli adulti, hanno la pelle molto più sottile, pertanto più sensibile al danno da UV. La pelle dei neonati inoltre è soggetta a disidratazione e i sistemi di protezione del corpo, come la termoregolazione, non sono ancora completamente sviluppati. Per questi motivi i neonati fino a un anno di età non andrebbero mai esposti direttamente ai raggi solari e ai bambini, andrebbe applicata una crema solare con una protezione molto alta (50+) e a base di filtri fisici (esempio: ossido di zinco).

5. Proteggere in modo particolare alcune sedi corporee come naso, labbra, orecchie, collo, scollato, spalle, cuoio capelluto

PERCHÉ



Queste zone corporee per la loro posizione sono fotoesposte per maggior tempo e sono più frequentemente interessate da scottature solari. Lo spessore della cute inoltre varia in base alla localizzazione. Le pelli più sottili, come quella del viso e del collo, hanno una difesa inferiore dai raggi UV, mentre quelle più spesse sono più difese, ma solo dai raggi UVB. È opportuno porre cautela anche per le cicatrici recenti, molto sensibili agli UV, per evitare che diventino indelebili. Non bisogna dimenticare che quando la pelle si abbronzata attua un processo di ispessimento che aumenta la sua protezione naturale ma peggiora l'estetica.

6. Utilizzare indumenti e accessori per proteggersi dai danni del sole come cappello con visiera, camicia e occhiali da sole con filtro UV 100%

PERCHÉ



La barriera fisica creata dagli indumenti è efficace nel bloccare gli UV e la loro capacità non varia nel tempo anche se non bisogna dimenticare che essa dipende da diversi fattori (umidità, colore e fibre). Un tessuto bagnato, chiaro e di cotone è meno efficace nel proteggere dagli ultravioletti rispetto ad un tessuto asciutto, scuro in fibre "fitte". L'esposizione eccessiva agli UV può causare danni agli occhi, a differenza della pelle privi di strutture protettive come la melanina e la cheratina. La prolungata esposizione degli occhi alla luce del sole, particolarmente alla luce ultravioletta intensa, può favorire la formazione di cataratte, mentre alti livelli di luce visibile ad alta energia possono essere legati alla degenerazione maculare dell'età avanzata. È quindi molto importante proteggere gli occhi con un cappello con visiera ampia e occhiali adeguati con lenti certificate. Gli occhiali da sole hanno la possibilità di ridurre il danno agli occhi tanto che l'Unione Europea li classifica come "dispositivi di protezione individuale".

7. Approfittare dell'ombra naturale di alberi, tettoie, ombrelloni

PERCHÉ



L'esposizione al sole è il risultato della congiunzione dell'irradiazione diretta, dell'irradiazione solare diffusa nell'atmosfera e dell'irradiazione riflessa dal suolo: la neve riflette i raggi UV all'80%, la sabbia al 20%, l'acqua al 30%. L'ombra impedisce l'incidenza diretta dei raggi UV sulla nostra pelle anche se non può impedire l'incidenza riflessa dell'UV, che comunque è meno intensa e quindi meno dannosa.

8. Usare creme solari adeguate al proprio fototipo con filtri per i raggi UVA e UVB; (in caso di allergie ad un componente della crema, consultare il dermatologo che consiglierà un prodotto adatto)

PERCHÉ

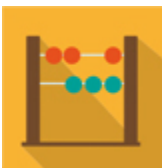


Le creme solari riducono il danno perché hanno dei filtri antisolari, che sono sia fisici, cioè sostanze in grado di riflettere i raggi solari come uno specchio, sia chimici cioè capaci di assorbire e bloccare l'energia solare. Il fattore di protezione di un prodotto solare è calcolato con metodologie diverse a seconda che ci si riferisca ai raggi UVA e UVB (per questo sulla confezione dei solari attivi sia contro UVA e UVB devono essere riportati entrambi i valori) e dipende dalla quantità e dalla qualità del filtro presente. La protezione UVB serve fondamentalmente a evitare scottature, ma le creme solari devono proteggere anche contro gli UVA, responsabili dei danni più profondi per la pelle. Per scegliere la crema solare con fattore di protezione adeguato è opportuno conoscere il proprio fototipo e conoscere il tempo di esposizione solare in cui la nostra pelle si arrossa. Tanto più il nostro fototipo è chiaro tanto più il fattore di protezione dovrà essere alto.

9. Applicare le creme fotoprotettive in dosi adeguate e per più volte durante l'esposizione

PERCHÉ

L'efficacia delle creme solari contro i danni dei raggi dipende dalla quantità di crema che si applica sulla cute e dal numero di applicazioni. La quantità raccomandata a livello europeo è di 36 g/applicazione per un intero corpo adulto che corrisponde circa a 6 cucchiaini colmi, ma nelle condizioni reali dell'uso quotidiano la quantità di prodotto applicato è nettamente più bassa.



Il numero di applicazioni è influenzato da diversi fattori tra cui il fattore di protezione solare, il numero di bagni al mare e l'attività fisica.

Non bisogna dimenticare che ogni crema, a causa del sudore o dell'acqua, si diluisce fino a scomparire. Pertanto è importante riapplicarla ogni 2-3 ore per evitare che perda la sua azione protettiva soprattutto in caso di sport all'aperto o dopo avere fatto un bagno in mare o in piscina.

Attenzione alla data di scadenza che si trova sulla confezione e alle condizioni di conservazione del prodotto che, se non seguite, potrebbero degradarlo prima della scadenza alterandone la fotostabilità.

Generalmente le creme solari durano 12 mesi dall'apertura se conservate in modo ottimale, ma considerando che vengono lasciate aperte nella sabbia e sotto il sole, potrebbero anche durare meno.

Non è quindi consigliabile utilizzare la crema solare dell'estate precedente.

10. Evitare l'utilizzo delle lampade artificiali per abbronzarsi

PERCHÉ

Dal 2009 l'Organizzazione Mondiale della Sanità considera anche le radiazioni ultraviolette artificiali come carcinogeni completi in quanto sono coinvolte nella formazione dei tumori maligni della pelle come il melanoma, il carcinoma spinocellulare e il carcinoma basocellulare.



Dal 2011 in Italia l'uso delle lampade abbronzanti è vietato alle persone più vulnerabili come i ragazzi sotto i 18 anni, le donne in stato di gravidanza, i soggetti che in precedenza hanno sviluppato un tumore maligno della pelle e le persone con pelle chiara che non si abbronzano o che si scottano facilmente con l'esposizione al sole. Le radiazioni UV artificiali hanno un effetto additivo alle radiazioni solari: infatti 20 minuti di esposizione artificiale corrispondono ad una giornata di sole in pieno agosto.

L'uso di lettini solari aumenta in maniera significativa il rischio di melanoma e dei carcinomi. Tale rischio aumenta con l'aumentare del numero di sedute e se l'uso comincia in età giovanile, sotto i 35 anni.

L'utilizzo è fortemente sconsigliato anche se non vietato a tutti gli adulti perché altrettanto dannoso per la salute come il fumo.