

Spiagge Serene 2024



REGIONE
LAZIO



ASL
ROMA 3



ASL
ROMA 4



ASL
ROMA 6



ASL
LATINA



ASL
VITERBO

FOTOTIPO



**IL SOLE:
AMICO O NEMICO?**



Tutte le persone sono esposte quotidianamente a una certa dose di radiazioni ultraviolette (UV), in gran parte derivanti dal Sole. Le radiazioni UV coprono quella porzione dello spettro elettromagnetico con una lunghezza d'onda compresa tra 100 e 400 nanometri (nm) e si dividono in tre categorie principali:

- UVA (315-400 nm);
- UVB (280-315 nm);
- UVC (100-280 nm).

In generale, la capacità di penetrazione e quindi la "pericolosità" per l'uomo dei raggi UV aumenta al diminuire della lunghezza d'onda e, di conseguenza, all'aumentare della frequenza.

La maggior parte dei raggi UV che raggiungono la superficie terrestre sono UVA e, in piccola parte, UVB, mentre gli UVC sono totalmente assorbiti dall'atmosfera. Inoltre, i livelli di UV sono più alti al crescere dell'altitudine (ogni 1000 m di altezza i livelli di UV crescono del 10-12%) e dell'altezza del Sole (specialmente verso mezzogiorno nei mesi estivi) e al diminuire della latitudine e della nuvolosità.

Altri fattori ambientali che influenzano i livelli di UV sono lo strato di ozono e la capacità riflettente della superficie terrestre (per esempio, la neve riflette circa l'80% delle radiazioni UV, la sabbia asciutta della spiaggia circa il 15% e la schiuma del mare il 25%).

I DANNI DA UV

L'organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha identificato nove malattie legate all'esposizione a radiazioni ultraviolette, che possono essere sinteticamente divise in:

(effetti sulla pelle)

- melanoma cutaneo;
- carcinoma squamocellulare della pelle;
- carcinoma basocellulare;
- photoaging (perdita di tono della pelle e comparsa di cheratosi solari).

Effetti sugli occhi reversibili:

- fotocheratite (infiammazione della cornea);
- fotocongiuntivite (infiammazione della congiuntiva);

Effetti sugli occhi cronici:

- cataratta (opacizzazione del cristallino);
- pterigio (crescita anormale del tessuto congiuntivale);
- carcinoma squamocellulare della cornea o congiuntiva (tumore alla superficie dell'occhio).

Come scegliere i PRODOTTI SOLARI



Con «prodotto per la protezione solare» si intende qualsiasi preparato (crema, olio, gel, spray) destinato a essere posto in contatto con la pelle umana, al fine esclusivo o principale di proteggerla dai raggi UV. L'efficacia protettiva di un prodotto solare nei confronti dei raggi UVB è indicata dal «Fattore di Protezione Solare» (SPF) che deve essere riportato sull'etichetta mediante categorie quali «bassa», «media», «alta» e «molto alta». L'SPF va scelto secondo il proprio fototipo di pelle, come illustrato nella figura di seguito riportata.

Qualunque sia il tipo di protezione prescelta, è bene accertarsi che il prodotto contenga schermi e/o filtri UV-A e UV-B. Infine, è bene fare attenzione agli ingredienti del prodotto che deve essere privo di sostanze a potenziale rischio cutaneo, come alcuni conservanti e allergeni presenti ad esempio nei profumi.

E tu di che fototipo sei?

In dermatologia, si utilizza una classificazione dei diversi tipi di pelli chiamati fototipi, basata sulla qualità e quantità di melanina presente «a riposo» nella pelle e sulla reazione della pelle ai raggi UV. Conoscere il proprio fototipo è fondamentale per imparare a proteggere meglio la salute dell'epidermide e prevenire scottature o eritemi. Di seguito trovi una tabella attraverso la quale potrai determinare il tuo fototipo in modo semplice e pratico.

Domanda	PUNTI1	PUNTI2	PUNTI3	PUNTI4	PUNTI5	PUNTI6
COLORE DEGLI OCCHI	AZZURRI	AZZURRI	CASTAGNI	CASTAGNI	VERDI	VERDI
COLORE DEI CAPELLI	BIONDI	BIONDI	ROSSICCI	ROSSICCI	NERI	NERI
COLORE DELLA PELLE	BIANCO	BIANCO	CREMA	CREMA	OLIVASTRA	OLIVASTRA
PRESENZA DI «LENTIGINI»	SI	SI	NO	NO	SI	SI
«SCOTTI» AL SOLE	SEMPRE	SEMPRE	SEMPRE	SEMPRE	SEMPRE	SEMPRE
TI ARROSSI?	SI	SI	NO	NO	SI	SI

Punteggio	Fototipo	Fototipo
0-2	1	I
3-7	2	II
8-12	3	III
13-17	4	IV
18-19	5	V
20	6	VI

Il vademecum della prevenzione

1. Limitare il più possibile l'esposizione alla luce solare nelle ore più calde, tra le 10 e le 14.
2. Stare all'ombra nelle ore più calde, ricordando che alberi, ombrelli e tettoie non proteggono completamente dalla luce solare.
3. Indossare vestiti protettivi: un cappello a falda larga protegge adeguatamente occhi, orecchie, faccia e retro del collo; gli occhiali da sole ad alta protezione.
4. Usare creme solari protettive (almeno +15), applicandole nuovamente ogni due ore oppure dopo aver lavorato, nuotato, fatto attività fisica all'aperto. Ricordare che le creme solari non servono per stare di più al Sole, ma per proteggersi quando l'esposizione è inevitabile.
5. Proteggere in particolar modo i bambini, perché sono più a rischio degli adulti.



TIPI DI FOTOTIPO	DESCRIZIONE	PROTEZIONE
1	Pelle molto chiara, capelli biondi o rossi, lentiggini. Scottature assai facili e abbronzatura assai scarsa.	PROTEZIONE MOLTO ALTA
2	Pelle molto chiara, capelli biondi o castani, o altri lentiggini. Scottature frequenti, minima abbronzatura.	PROTEZIONE ALTA
3	Pelle intermedia, capelli castani. Scottature occasionali, abbronzatura graduata.	PROTEZIONE MEDIA
4	Pelle olivacea, capelli castani o neri. Scottature occasionali.	PROTEZIONE BASSA
5	Pelle scura, capelli neri. Scottature rare, abbronzatura intensa.	PROTEZIONE MOLTO BASSA
6	Pelle molto scura, capelli neri. Scottature molto rare.	PROTEZIONE MOLTO BASSA