

# IL SOLE PER AMICO



## CAMPAGNA DI INFORMAZIONE PER LA PREVENZIONE DEI RISCHI CORRELATI ALLA ESPOSIZIONE ALLE RADIAZIONI SOLARI

*Il sole è un nostro amico, ma ognuno deve trovare la propria misura nei tempi e nei modi di esposizione al sole, per evitare le scottature. La pelle arrossata e dolente (oltre a rovinare le vacanze!) è la spia di un danno che può avere conseguenze rilevanti anche a distanza di tempo, facilitando, per esempio, l'insorgenza di un melanoma. E questo può avvenire anche nelle persone che non si scottano facilmente. In ogni caso, una sconsiderata e prolungata esposizione al sole promuove un invecchiamento precoce della pelle e un aumento del rischio di sviluppare altri tumori della pelle.*

**IL MELANOMA CUTANEO** è il tumore della pelle più aggressivo, con una età media di insorgenza tra 40 e 50 anni. Può insorgere de novo o su un neo preesistente.

Le caratteristiche riassunte nella formula ABCDE riportata, possono rappresentare segnali di allarme per la possibile trasformazione di un neo in melanoma.

A asimmetria	nella forma
B bordi	irregolari
C colore	variabile, non omogeneo
D dimensioni	in aumento sia in larghezza che in spessore
E evoluzione	cambiamento di aspetto in breve tempo

Tra i fattori predisponenti, oltre a quelli genetici (fototipo, presenza di numerosi nei, immunosoppressione, malattie genetiche), uno dei principali rischi è rappresentato dall'esposizione

eccessiva alle radiazioni ultraviolette, UVA e UVB.

1. Evitare le esposizioni eccessive e le conseguenti scottature, soprattutto se si ha un fototipo sensibile
2. Esporsi gradualmente per consentire alla pelle di sviluppare una naturale abbronzatura
3. Evitare le ore centrali della giornata (11-15) durante le quali l'intensità delle radiazioni è massima
4. Proteggere i bambini: le scottature solari in età pediatrica aumentano il rischio di melanoma e altri tumori cutanei in età adulta
5. Utilizzare una protezione fisica: ombrellone, cappello, maglietta, occhiali da sole
6. Usare una crema solare adeguata al fototipo, con filtri per raggi UVA e UVB, applicandola mezz'ora prima e durante l'esposizione al sole
7. Consultare il dermatologo prima della fotoesposizione se si sta facendo uso di farmaci (antibiotici, antiinflammatori) per il rischio di macchie e fotosensibilizzazione
8. Proteggersi bene se si è un soggetto anziano (rischio di disidratazione) o una donna in gravidanza (rischio di macchie e prurito gravidico da vasodilatazione)
9. Ricordare che l'immersione in acqua non protegge dai raggi UV, anzi aumenta il rischio di scottature
10. Evitare l'utilizzo delle lampade artificiali: dal 2009 l'OMS considera le radiazioni ultraviolette artificiali come carcinogeni completi.

## PROTEZIONE SOLARE IN BASE AL FOTOTIPO

fototipo	caratteristiche	protezione solare consigliata
1	pelle molto chiara, estremamente sensibile, capelli rossi o biondi	SPF 50+
2	pelle chiara e sensibile, occhi chiari e capelli biondi	SPF 50+
3	pelle mediamente chiara, occhi chiari o scuri, capelli castani	SPF 30-50+
4	pelle abbastanza scura, occhi scuri e capelli castani	SPF 14-30+
5	pelle scura, poco sensibile, occhi scuri e capelli neri,	SPF 6-10+
6	pelle nera, occhi scuri e capelli neri	SPF 6-10+