



Le radiazioni ultraviolette e la fotoprotezione

La più importante sorgente di raggi ultravioletti è il sole. Mentre i raggi UVC vengono quasi completamente assorbiti dallo strato di ozono dell'atmosfera, quelli UVA e UVB, invisibili all'occhio umano, raggiungono la Terra, permettendoci di sopravvivere. I raggi UV possono però produrre differenti effetti sulla pelle in base alla loro lunghezza e all'intensità.

La radiazione UV presente al suolo è composta per circa il 95% di UV-A e per il 5% circa di UV-B. L'intensità varia con la stagione, la latitudine, l'altitudine e l'ora del giorno. Alle nostre latitudini, il 60% circa delle radiazioni UV si verifica nelle quattro ore centrali rispetto al mezzogiorno solare. Esistono due componenti della radiazione UV, una **diretta** e l'altra **diffusa** responsabile, ad esempio, dell'abbronzatura sotto l'ombrellone. Foschia e nubi diminuiscono la radiazione infrarossa visibile, ma non la radiazione UV, che è "fredda".

→ I raggi UV-A: danneggiano la pelle in profondità

I raggi UVA naturali non causano scottature. Le onde lunghe dei raggi UVA penetrano maggiormente negli strati inferiori della pelle, permettendole di abbronzarsi più profondamente. Nello stesso tempo, però, danneggiano il tessuto connettivo, causando perdita di tono, invecchiamento e rughe precoci.

→ I raggi UV-B: abbronzano e scottano

Le onde corte dei raggi UVB sono per la maggior parte intercettate dallo strato di ozono dell'atmosfera che negli ultimi decenni si sta sempre più assottigliando, permettendo a un numero maggiore di raggi UVB di raggiungere il suolo. I raggi UVB penetrano negli strati più superficiali della pelle, abbronzando molto velocemente. Se la dose è però troppo forte, la pelle diventa rossa e la scottatura è il segnale di allarme per attivare il sistema di riparazione cellulare.

Più ci si espone al sole più serio diventa il danno e più difficile è il processo di riparazione. A lungo termine si può arrivare a un danno cronico della pelle e a degenerazione neoplastica.

Attenzione al fototipo

Gli esseri umani si distinguono anche per il diverso fototipo della pelle. Ne sono stati evidenziati 4 fondamentali, secondo i quali si dovrebbero prendere le precauzioni adeguate per l'esposizione solare, prevenendo l'insorgenza di pericolosi melanoma.

E LA FOTOPROTEZIONE

Fototipo 1:

- Carnagione chiara, spesso con efelidi
- Capelli biondi o rossi
- Occhi blu o verdi
- Pelle estremamente sensibile al sole, spesso scottata, che non si abbronzava
- **Il tempo di esposizione al sole non deve superare i 10 minuti**
- **Cercare di abbronzarsi è inutile: risulta solo dannoso. Per esporsi al sole è necessario un fattore di protezione molto alto.**

Fototipo 2:

- Carnagione chiara, ma leggermente più scura del fototipo 1
- Capelli biondi o biondo scuro
- Occhi blu
- Pelle sensibile al sole, che si abbronzava lentamente, non sempre, e facile alla scottatura
- **Il tempo di esposizione al sole deve rimanere tra 10 e i 20 minuti**

Fototipo 3:

- Carnagione leggermente scura
- Capelli biondo scuri o scuri
- Occhi chiari o scuri
- La pelle è solo leggermente sensibile al sole. Si abbronzava facilmente e velocemente, l'abbronzatura resiste a lungo.
- **Il tempo di esposizione al sole deve rimanere tra i 20 e i 30 minuti**

Fototipo 4:

- Carnagione olivastra o scura
- Capelli castano scuri o neri
- Occhi scuri
- La pelle è robusta, si abbronzava facilmente e in profondità, l'abbronzatura resiste a lungo
- **Il tempo di esposizione al sole può arrivare a 40 minuti**



Il sole e i bambini

Una corretta prevenzione primaria deve essere impostata fin dalla nascita. I bambini e i ragazzi più giovani dovrebbero utilizzare una crema solare con fattore di protezione superiore a 30, resistente all'acqua, che protegga sia dai raggi UVA che UVB, indossare una sempre una T-shirt e un cappello. Occhiali da sole di qualità completano la protezione.

La regola migliore è ovviamente quella di non esporre i bambini al sole. Se ciò non è possibile, meglio optare per il primo mattino o il tardo pomeriggio quando i raggi del sole sono meno forti.

Ricordiamoci che

Numerosi sono i fattori che contribuiscono a rendere più dirette le radiazioni ultraviolette:

- altitudine: l'intensità dei raggi UV aumenta del 10% ogni 1000 metri
- ora: la maggiore quantità si ha dalle ore 11.00 alle 15.00
- ambiente: neve, ghiaccio, specchi d'acqua aumentano la quantità di UV che si riceve
- latitudine: più è bassa (più vicino all'equatore), maggiore è l'intensità dei raggi UV che si riceve
- sostanze fotosensibilizzanti: lozioni, creme, profumi, oli, (specie a base di bergamotto), farmaci (tetracicline) possono aumentare la sensibilità dell'organismo verso i raggi UV.

I miti

Falso	Vero
L'abbronzatura è salutare.	L'abbronzatura è la reazione dell'organismo che si difende dai danni dei raggi UVB.
Non ci si può scottare in una giornata nuvolosa	Fino l'80% di raggi UV è in grado di penetrare uno strato sottile di nubi. La foschia può addirittura aumentare l'esposizione.
In acqua non ci si scotta	L'acqua offre una minima protezione ai raggi UV: anzi, i suoi riflessi dell'acqua possono aumentare l'esposizione ai raggi UV
I raggi UV in inverno non sono pericolosi	I raggi UV sono generalmente più bassi in inverno, ma i riflessi della neve possono raddoppiare l'esposizione, soprattutto ad altitudini elevate.
Le creme solari proteggono per cui ci si può esporre al sole più a lungo.	Spalmarsi creme solari non significa prolungare il tempo di esposizione al sole, ma incrementare la protezione.
Se si fanno dei break durante l'esposizione al sole non ci si scotta.	L'esposizione ai raggi UV è cumulativa durante tutta la giornata.
Se non si percepiscono i raggi caldi del sole non ci si scotta.	La scottatura è causata dai raggi UV che non possono essere percepiti.

➔ **Le regole per abbronzarsi in sicurezza**

1. Applicare i prodotti solari con alto fattore di protezione prima di uscire, fin dal mattino, e rinnovare frequentemente l'applicazione (ogni 2 ore e dopo ogni bagno).
2. Per le prime esposizioni non prendere più di tre quarti d'ora di sole al giorno.
3. Applicare il prodotto solare anche quando la pelle è già abbronzata.
4. Evitare di esporsi tra le ore 12 e le ore 16.
5. Qualunque sia l'attività all'aria aperta è sempre opportuno proteggersi con un trattamento solare.
6. Quando si fa sport, è bene ripetere l'applicazione ogni due ore.
7. Asciugarsi bene dopo ogni bagno. L'effetto specchio delle goccioline favorisce i colpi di sole e riduce l'efficacia dei prodotti di protezione anche se resistenti all'acqua.
8. Proteggersi indossando cappello e vestiti.
9. Utilizzare occhiali con lenti adatte.
10. Usare stick per le labbra e per il naso.

➔ **I sintomi delle scottature**

- arrossamento della pelle, dopo alcune ore dall'esposizione
- dolore al minimo contatto e nei casi più seri gonfiore, con formazione di bolle
- malessere generale
- febbre
- mal di testa

Cosa fare in caso di scottatura solare

- ripararsi all'ombra
- bere in abbondanza per non andare incontro alla disidratazione
- se la scottatura è lieve, applicare impacchi di acqua fresca o tiepida (non troppo fredda) per alleviare il dolore e, successivamente, utilizzare creme dopo-sole emollienti ed idratanti
- se la scottatura è seria, ricorrere al medico
- controllare la temperatura con un farmaco antipiretico
- evitare ulteriori esposizioni al sole
- In caso di congiuntivite, fare sciacqui con acqua gelata e indossare occhiali da sole o, in alternativa, restare al buio. Nell'eventualità, consultare un medico.