

## False credenze da sfatare e verità

**FALSA CREDENZA:** i bambini per crescere bene necessitano di una forte esposizione solare

**VERO:** per la salute del bambino ed evitare il rachitismo, sono sufficienti piccole quantità di raggi UV. Le esposizioni solari eccessive in giovane età sono correlate con l'aumento del rischio di tumori cutanei; i bambini fino al VI mese non devono essere esposti al sole

**FALSA CREDENZA:** l'uomo abbronzato è più sano

**VERO:** L'abbronzatura è il segno di un danno cutaneo non solo transitorio

**FALSA CREDENZA:** negli ultimi anni il sole è cambiato

**VERO:** Non è cambiato; è cambiato, invece, il nostro comportamento, aumentando il numero e l'intensità dell'esposizione al sole

**FALSA CREDENZA:** i danni dell'esposizione solare sono solo temporanei e si riparano spontaneamente

**VERO:** Anche se le ustioni superficiali sono facilmente guaribili, il danno profondo rimane e nel tempo (dopo 20-30 anni) diviene evidente (fotoinvecchiamento, tumori...)

**FALSA CREDENZA:** le creme solari sono la migliore protezione contro il sole

**VERO:** Gli attuali filtri solari hanno efficacia nettamente inferiore a quella delle precauzioni tradizionali: indossare cappello, occhiali e maglietta ed evitare il sole nelle ore centrali della giornata

**FALSA CREDENZA:** non ci si brucia se si è nell'acqua

**VERO:** L'acqua offre una protezione minima e la sua azione riflettente può intensificare i raggi del sole sulla pelle e sugli occhi

**FALSA CREDENZA:** Le creme solari consentono di prolungare l'esposizione solare della cute

**VERO:** Le creme solari non devono essere intese come mezzo per prolungare l'esposizione, ma solo per aumentare la protezione per l'eritema solare durante esposizioni inevitabili. L'effetto protettivo a lunga scadenza non è stato comunque provato.

Questo opuscolo è stato realizzato dalla  
**Clinica Dermatologica**  
**Università Politecnica delle Marche**

in collaborazione con i dermatologi marchigiani di:  
**SIDEMAST, ADOI, AIDA**

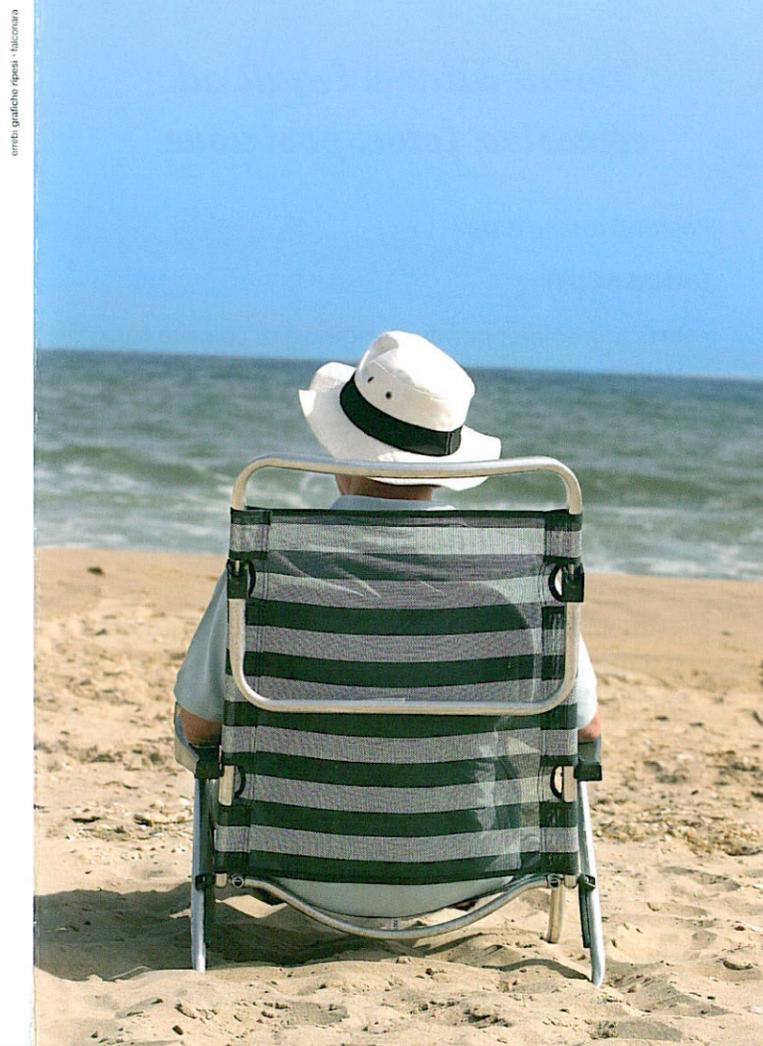
Testi a cura della  
Prof.ssa Annamaria Offidani

Con il contributo dei dottori  
Giuseppe Ricotti, Giorgio Filosa, Barbara Marconi

Il coordinamento è a cura della dott.ssa  
Maria Rita Paolini



Regione Marche



*“Consigli per una piacevole vacanza al sole, ma senza correre rischi!”*

## La salute è un bene prezioso

Quella della cute lo è in maniera particolare anche per le sue implicazioni psicologiche e relazionali, oggi sempre più importanti anche nei bambini.

Ogni giorno stampa e televisione ci bombardano di informazioni, talora di tono allarmistico altre volte molto generiche e addirittura prive di qualsiasi fondamento scientifico. Di conseguenza nozioni più o meno vere passano di bocca in bocca, dal mare alla montagna, evocando spesso stati di ansia e paura o, per contro, totale indifferenza nei patiti della abbronzatura ad ogni costo.

Scopo di questo opuscolo divulgativo è quello di aiutare a prevenire e riconoscere i danni determinati da una inappropriata esposizione cutanea ai raggi ultravioletti (UV) attraverso messaggi chiari, semplici, improntati al buon senso ed indirizzati a sostituire il mito della tintarella con una esposizione solare compatibile con una pelle sana.

Tutto ciò si inserisce nella campagna educativa e preventiva, che costituisce uno degli impegni primari e maggiormente sentiti da parte dell'Assessorato alla Tutela della Salute di questa Regione. Con la certezza che questo opuscolo possa risultare efficace ed utile alla popolazione marchigiana, auguro a tutti buone vacanze.

**Almerino Mezzolani**

Assessore alla Tutela della Salute, Veterinaria, Volontariato, Acque Minerali, Termali e di Sorgente

Negli ultimi anni si è andata sempre più affermando l'abitudine di esporsi ai primi raggi solari o alle lampade a raggi ultravioletti senza adeguata protezione per ottenere subito una pelle abbronzata in grado di "spazzare via" il colorito pallido "malaticcio" dell'inverno. L'abbronzatura, più che un fatto estetico, è un meccanismo naturale di difesa della nostra pelle alle radiazioni solari che si manifesta con la produzione di melanina, filtro naturale protettivo contro i raggi UV.

Da una indagine conoscitiva è emerso che il 60% degli italiani ama il sole e lo considera un piacere del corpo e della mente. Il 61% ama la tintarella, ma circa 7 milioni riferiscono di essersi "scottati" negli ultimi 12 mesi in seguito ad una eccessiva esposizione. Anche se il 50% dichiara che è molto importante proteggersi, di fatto il 47% non lo fa o lo fa male. È rassicurante tuttavia il dato relativo alla costante abitudine di proteggere la cute del bambino, cosa che fa ben sperare nella prevenzione delle patologie legate all'energia radiante.

Il danno solare indotto dalle radiazioni ultraviolette dipende da numerosi fattori, quali la stagione (la radiazione UV è massima nei mesi estivi), l'ora del giorno (i più elevati valori di UV si registrano intorno a mezzogiorno), la copertura nuvolosa (l'attenuazione della radiazione UV è direttamente proporzionale allo spessore delle nubi) e l'altitudine (in montagna sono presenti livelli di radiazioni UV superiori alle aree pianeggianti). Anche la latitudine va presa in considerazione in quanto il massimo livello di UV si ha nelle zone equatoriali. Da non sottovalutare, infine, è il tipo di superficie su cui i raggi solari vanno a riflettersi, come la neve e la sabbia che costituiscono le superfici a più alto potere riflettente.

## Danni cutanei legati ad eccessiva fotoesposizione

Possono essere distinti in:

### DANNI ACUTI:

- orticaria solare: pomfi pruriginosi di colorito rosa pallido che compaiono subito dopo l'esposizione
- ustioni: possono essere di I grado (intenso arrossamento) o di II grado (presenza di bolle)

### DANNI CRONICI:

Si evidenziano solo dopo molti anni di esposizione e si distinguono in danni di tipo estetico e danni di tipo degenerativo:

- **fotoinvecchiamento:** si manifesta con rughe, macchie, dilatazioni vascolari, ispessimento cutaneo (colpisce soprattutto soggetti esposti cronicamente al sole a causa del loro lavoro: contadini, pescatori, muratori etc.)
- **cheratosi attiniche:** sono lesioni croniche che, se non opportunamente trattate, possono evolvere in epitelomi
- **tumori maligni della pelle:** epitelomi, legati ad un fotodanneggiamento cronico e melanoma, che può insorgere su cute sana o su un neo persistente (è più a rischio di sviluppare un melanoma chi ha subito esposizioni al sole intense ed intermittenti o ustioni solari in età pediatrica).

## Che tipo di pelle hai

CARATTERISTICHE FENOTIPICHE	FOTOTIPO	REAZIONI DELLA PELLE
PELLE CHIARA, occhi azzurri, lentiggini	I	Si scotta sempre facilmente; non si abbronzano o si abbronzano pochissimo e poi desquamano
PELLE CHIARA, capelli rossi o biondi, occhi azzurri, castani o marroni	II	Si scotta facilmente si abbronzano poco e poi desquamano
PELLE CHIARA (caucasici)	III	Si scotta moderatamente e si abbronzano mediamente
PELLE OLIVASTRA, capelli castano-scuro, occhi scuri (Mediterranei, Mongoli, Orientali, Latino-Americani)	IV	Si scotta pochissimo, si abbronzano al di sopra della media
PELLE MARRONE (Amerindi, Indiani dell'Est, Latino-Americani)	V	Si brucia raramente, si abbronzano intensamente
PELLE NERA (Africani, Afro-Americani, Aborigeni Australiani e dell'India del Sud)	VI	Appare costantemente abbronzato (con variazioni impercettibili dopo fotoesposizione)

Sono soprattutto i fototipi I, II e III a sviluppare maggiormente i danni causati dalle radiazioni UV.

Per essi è fondamentale la fotoprevenzione, seguendo scrupolosamente le regole riportate nel decalogo della fotoprotezione.

I bambini e gli anziani sono più suscettibili degli adulti agli effetti nocivi del sole.

## Decalogo della fotoprotezione

1. evita le esposizioni eccessive e prolungate
2. non prendere il sole nelle ore centrali della giornata (dalle 11 alle 16)
3. proteggiti dal sole con cappello, maglietta ed occhiali
4. riparati dai raggi UV in zone ombreggiate (alberi ed ombrelloni)
5. limita la durata del bagno, perché nell'acqua la radiazione solare è amplificata
6. usa creme solari ad alta protezione (con SPF da 20 a 50 a seconda del fototipo; più basso è il fototipo maggiore deve essere l'SPF), rinnovandone l'applicazione ogni 2 ore. L'abbronzatura è comunque assicurata!
7. ricorda che alcune zone del tuo corpo sono più delicate (orecchie, naso, spalle e dorso dei piedi) e vanno quindi maggiormente protette
8. assicurati che i bimbi abbiano un'esposizione moderata, in luogo fresco ed areato
9. compensa l'elevata sudorazione con una opportuna idratazione
10. evita l'abbronzatura artificiale (solarium) che invecchia la pelle e non serve di preparazione a quella naturale, se non in casi particolari