

## Da ricordare...

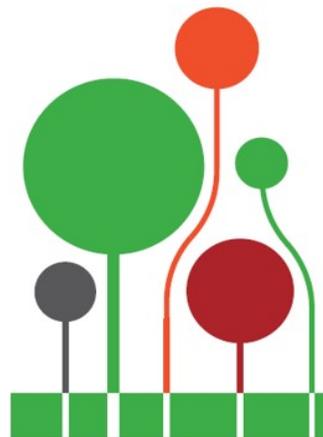
- ◆ Sono sufficienti dei brevi periodi di esposizione al sole per avere uno dei più importanti effetti benefici per la salute: la sintesi di Vitamina D
- ◆ Evitare di essere esposti al sole nelle ore centrali della giornata, soprattutto in estate. Sono quelle in cui la radiazione ultravioletta è più intensa e sono maggiori i rischi per la salute
- ◆ Utilizzare le protezioni adeguate al nostro tipo di pelle seguendo i consigli di un medico specialista
- ◆ Evitare le scottature e le ustioni! Anche a distanza di anni dall'evento possono dare luogo a gravi patologie come i tumori della pelle tra cui il melanoma maligno

*A cura di:*

Roberta Pozzi<sup>1</sup>  
Alessandro Polichetti<sup>1</sup>  
Maria Cristina Gauzzi<sup>2</sup>  
Laura Fantuzzi<sup>2</sup>  
Cristina Purificato<sup>2</sup>

Istituto Superiore di Sanità

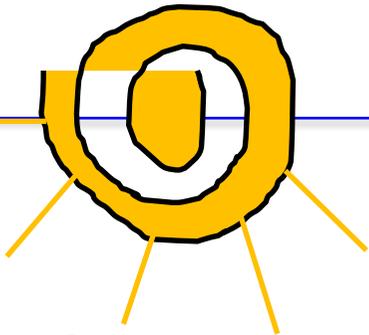
- 1) Centro Nazionale Protezione dalle Radiazioni e Fisica Computazionale
- 2) Centro Nazionale Salute Globale



# Sole e Vitamina D

“Evidenze e  
Questioni  
Aperte”





## **Benefici per la salute**

### **Sintesi di Vitamina D**

**Importanza accertata per la prevenzione di:**

#### **Rachitismo**

soprattutto nei bambini

#### **Osteoporosi**

in età adulta, o in categorie di popolazione poco esposte

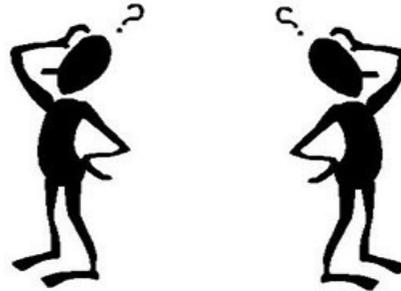
**Possibile ruolo della Vitamina D in diverse malattie, tra cui:**

Sclerosi multipla

Diabete di Tipo I

Morbo di Crohn

**Tumori: Colon, Mammella, Prostata**

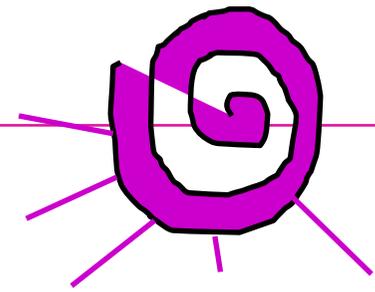


L'esposizione al sole può risultare allo stesso tempo un beneficio ed un rischio per la salute?

**SI**

**E allora?**

**Impariamo ad avere dei comportamenti corretti ed una esposizione consapevole**



## **Rischi per la salute**

**Eritema solare** dal semplice arrossamento a vere e proprie ustioni, anche gravi

**Cataratta**, opacizzazione progressiva del cristallino, dovuta ad eccessiva esposizione può portare a cecità

**Carcinomi della pelle** (basaliomi e spinaliomi)

**Melanoma maligno cutaneo ed oculare**, possono svilupparsi anche a distanza di anni dalla eccessiva esposizione al sole