

CHE FOTOTIPO SEI?

I

Capelli biondi o rossi, occhi e pelle chiarissimi, efelidi. Si scotta sempre non si abbronzava mai.

II

Capelli biondi/castano chiaro, occhi e pelle chiara. Sensibile al sole, si scotta e si abbronzava con difficoltà.

III

Capelli castani, occhi chiari o marroni, carnagione bruno-chiara. Può scottarsi ma generalmente si abbronzava.

IV

Capelli castano scuro o neri, occhi scuri, carnagione olivastra. Si scotta di rado, si abbronzava con facilità.

V

Capelli neri, occhi scuri, carnagione bruno-olivastra. Si abbronzava in modo intenso.

VI

Capelli neri, occhi neri, carnagione nera. Non si scotta mai.

Consulta il dermatologo per conoscere quali sono le misure di prevenzione più appropriate al tuo fototipo!

Da ricordare:

- ◆ Esporsi al sole fa bene alla salute MA non bisogna esagerare!
- ◆ Evitare le scottature soprattutto in età infantile: esse aumentano il rischio di insorgenza del melanoma della pelle anche a distanza di anni!
- ◆ Usare creme solari ad alto fattore di protezione ed i dispositivi più adatti al tuo fototipo e al tipo di attività che stai facendo.
- ◆ La radiazione UV è un cancerogeno accertato per l'uomo.
- ◆ Melanomi e altri tumori della pelle sono in aumento tra la popolazione: il rischio si può ridurre evitando l'eccessiva esposizione al sole!

A cura di:

Roberta Pozzi, Alessandro Polichetti

Centro Nazionale per la Protezione dalle Radiazioni e Fisica Computazionale

Viale Regina Elena, 299
00161– Roma

Sole



e Salute

La sicurezza innanzi tutto



Istituto Superiore di Sanità

Rischi per la salute da UV solari

Ben noti sono i benefici per il benessere psicofisico e la salute dovuti all'esposizione al sole (attività all'aria aperta, produzione di vitamina D dovuta agli UV solari). Nonostante ciò, la eccessiva esposizione, sia al mare che in montagna, può arrecare seri rischi per la salute tra cui:

scottature solari. Dal semplice arrossamento della pelle alle ustioni gravi;

cataratta. La progressiva opacizzazione del cristallino dovuta ad un'eccessiva esposizione ad UV può portare alla cecità;

carcinomi della pelle (basaliomi e spinaliomi) sono provocati dagli UV;

melanoma maligno della pelle. Questo tipo di tumore può svilupparsi anche a distanza di anni dalla eccessiva esposizione al sole.

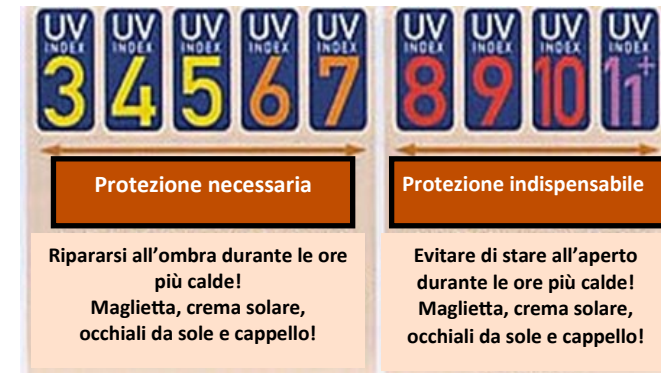


6 semplici accortezze per godersi il sole in sicurezza

L'Organizzazione Mondiale della Sanità propone alcune semplici misure:

- 1) Proteggere i bambini.**
I bambini sono particolarmente vulnerabili alla radiazione UV e trascorrono molto tempo libero all'aperto. Proteggerli adeguatamente. I bambini al di sotto dei 12 mesi devono rimanere sempre all'ombra.
- 2) Limitare l'esposizione al sole nella fascia oraria centrale della giornata.**
La componente UV dei raggi solari è più intensa tra le 11 e le 15 (ora legale).
- 3) Rimanere all'ombra.**
Quando la radiazione UV è più intensa rimanere all'ombra ed evitare il più possibile la radiazione riflessa (dalla sabbia, dall'acqua o dalla neve!)
- 4) Indossare abiti e dispositivi adatti a proteggersi dal sole.**
Un cappello a falda larga, degli abiti leggeri ed ampi, occhiali da sole che filtrano entrambe le componenti UV-A e UV-B, possono essere degli utili strumenti di protezione della pelle e degli occhi.

- 5) Utilizzare la crema solare.**
L'applicazione "generosa" di crema solare che protegga sia dagli UV-A che dagli UV-B con un alto fattore di protezione e la sua ri-applicazione quando necessario durante l'attività lavorativa e ricreativa all'aperto può aiutare a ridurre gli effetti dannosi sulla pelle dovuti alla radiazione UV.
- 6) Conoscere l'Indice UV.**
L'Indice UV è una misura della radiazione UV. Più alti sono i valori dell'Indice UV più alto è il rischio di danno per l'occhio e per la pelle. Per valori da 3 in su sono necessarie appropriate misure di protezione.



EVITARE UNA ECCESSIVA ESPOSIZIONE AL SOLE