

Sotto il sole con la giusta protezione



Come proteggersi dai raggi solari e dai
raggi UV delle lampade abbronzanti

Con la collaborazione di
ATS Città Metropolitana di Milano
Unità Operativa Complessa Salute e Ambiente



I BENEFICI

Il sole ha certamente effetti positivi sulla salute e sul benessere delle persone.

Ha la capacità di migliorare l'umore, stimola le difese immunitarie, attiva la vitamina D presente nella pelle.

Trascorrere una parte della giornata all'aria aperta passeggiando, giocando, facendo attività fisica, aiuta a recuperare energia e a migliorare la qualità della vita.

L'esposizione al sole, tuttavia, richiede la conoscenza dei possibili rischi per la salute.

I RISCHI

Le radiazioni ultraviolette (UV) vengono emesse dal sole (UV naturali) e dalle lampade abbronzanti a raggi UVA e UVB e sono tutte classificate come cancerogene dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Possono, infatti, causare tumori maligni (ad es. il melanoma) sia alla pelle che agli occhi, nonché cataratta o danni alla retina: per tale motivo è necessario proteggersi.

COME PROTEGGERSI DAL SOLE

- ☀ Esporsi al sole in maniera lenta e graduale, evitando le ore più calde, preferendo le zone d'ombra e applicando una crema solare con fattore di protezione (SPF) idoneo al proprio fototipo;
- ☀ Spalmare la crema solare almeno 20 min prima di esporsi al sole (anche in montagna o in città) e riapplicarla sempre dopo il bagno;
- ☀ Indossare occhiali da sole con filtro UV, cappello a falda larga e abiti protettivi. In particolare, è importante farli indossare ai più piccoli, che hanno la pelle e gli occhi più sensibili.

E DALLE LAMPADE ABBRONZANTI

- Chiedere all'estetista di verificare il proprio fototipo e compilare ad ogni seduta la scheda personale che indichi le dosi di radiazioni assorbite;
- Seguire le indicazioni della propria estetista circa frequenza, durata e modalità delle sedute abbronzanti;
- Non usare prodotti ritardanti dell'abbronzatura poiché inducono ad aumentare le sedute abbronzanti;
- Usare gli occhialini protettivi;
- Evitare di fare arrossare la pelle.



Abbronzarsi al sole senza protezione può far male, soprattutto ai bambini!

Anche abbronzarsi con lampade, lettini, docce solari è pericoloso e sconsigliato.

Inoltre, non è consentito ai minorenni, alle gestanti, a persone con tumori della pelle, in atto o precedente, e ai soggetti con fototipo della pelle 1 e 2.

Questo opuscolo ha il solo scopo di informare adeguatamente sui rischi che si corrono con l'esposizione ai raggi solari e ai raggi UV delle lampade abbronzanti; non sostituisce in alcun modo i consigli del proprio medico di fiducia o di un dermatologo, ai quali comunque raccomandiamo di rivolgersi per ogni informazione e dettaglio.