

esposizione al sole

protezione per pelli normali e patologiche



a cura del:
**Prof.
Alberto Martina**



www.valoresalute.it

esposizione al sole

I RISCHI DEL SOLE

Possiamo raggruppare in questo modo i rischi più comuni di una scorretta o incauta esposizione solare:

- Scottature ed eritemi
- Invecchiamento precoce della pelle
- Danni alla vista (congiuntiviti, cheratiti e danni retinici)
- Tumori della pelle (in particolare il melanoma)

MELANOMA

L'incidenza dei melanomi in Italia aumenta ogni anno. Nel 15-30% dei casi l'origine è un neo ed i nei vanno controllati (mappatura dei nei); sono molto pericolose le scottature prima dei 15 anni d'età ed una eccessiva e sconsiderata esposizione solare, soprattutto nelle persone di pelle chiara.

A PROPOSITO DI PROTEZIONE...

✓ Filtri solari

Ogni solare è diverso. Gli schermi che contengono possono essere fisici (sostanze minerali) o chimici. I filtri chimici di ultima generazione sono in grado di coprire tutta la gamma degli UV.



✓ Fattore di protezione

Il numero (da 2 ad oltre 50) riportato sulla confezione dei solari esprime la capacità di quel prodotto di arrestare soprattutto le radiazioni UVB: in pratica un fattore di protezione 4 significa che chi lo usa può ricevere fino a 4 volte la quantità di raggi solari in grado di provocare un eritema sulla sua pelle. La scala dei fattori di protezione (SPF) indica:

- Bassa per valori da 2 a 6
- Media o Moderata da 8 a 12
- Alta da 15 a 25
- Altissima da 30 a 50
- Ultra Alta sopra il valore SPF 50

✓ La resistenza all'acqua

La resistenza all'acqua e al sudore di un solare (water resistant o water proof), dovrebbe sempre essere presa in considerazione:

- Water resistant indica che un solare dopo 2 bagni mantiene ancora almeno l'80% della protezione
- Water proof indica la stessa cosa (80%) anche fino a 4 bagni





CAPELLI E SOLE

Sudore, acqua salata, salsedine, vento e sabbia sfibrano i capelli che divengono opachi e deboli. Peggio se sono tinti perché i coloranti intaccano le fibre.

I raggi IR irritano i bulbi piliferi con aumento della perdita/caduta. Occorre lavare più spesso i capelli; utilizzare shampoo, balsami e nutrienti naturali non aggressivi; l'asciugatura va fatta con l'asciugacapelli non troppo caldo e lontano almeno 30 cm.

I capelli lunghi sono i più delicati ed occorre raccogliarli per ridurre l'esposizione diretta.

È consigliabile consumare e assumere vitamine C ed E; integrare con Selenio, Magnesio, Rame, Zinco che conferiscono lucidità alla capigliatura.



SOLE E ZONE A RISCHIO

- **Tatuaggi:** no ad esposizione al sole per almeno 1 mese dopo l'intervento di tattooing, poi protezione in base al proprio fototipo
- **Piercing:** occorre far cicatrizzare bene il forellino; attendere 20-30 giorni prima di esporsi al sole
- **Piccola chirurgia estetica:** sarebbe ideale attendere circa 6 mesi e poi proteggere le aree interessate con FP ultra-alto superiore a 50
- **Cicatrici:** se recenti rischio di iper-pigmentazione; proteggere l'area della cicatrice con FP ultra-alto superiore a 50
- **Interventi da rinviare possibilmente a dopo l'estate:** peeling chimici, laser, mastoplastica
- **Da valutare con attenzione prima dell'esposizione solare:** liposuzione, lifting, blefaroplastica
- **Via libera:** solo pochi giorni lontani dal sole dopo impiego dei filler, o dopo piccole iniezioni sottocute di sostanze per il riempimento delle rughe sottili o per l'ingrandimento delle labbra

BAMBINI

Fare attenzione alle radiazioni riflesse soprattutto prima dei 2 anni.

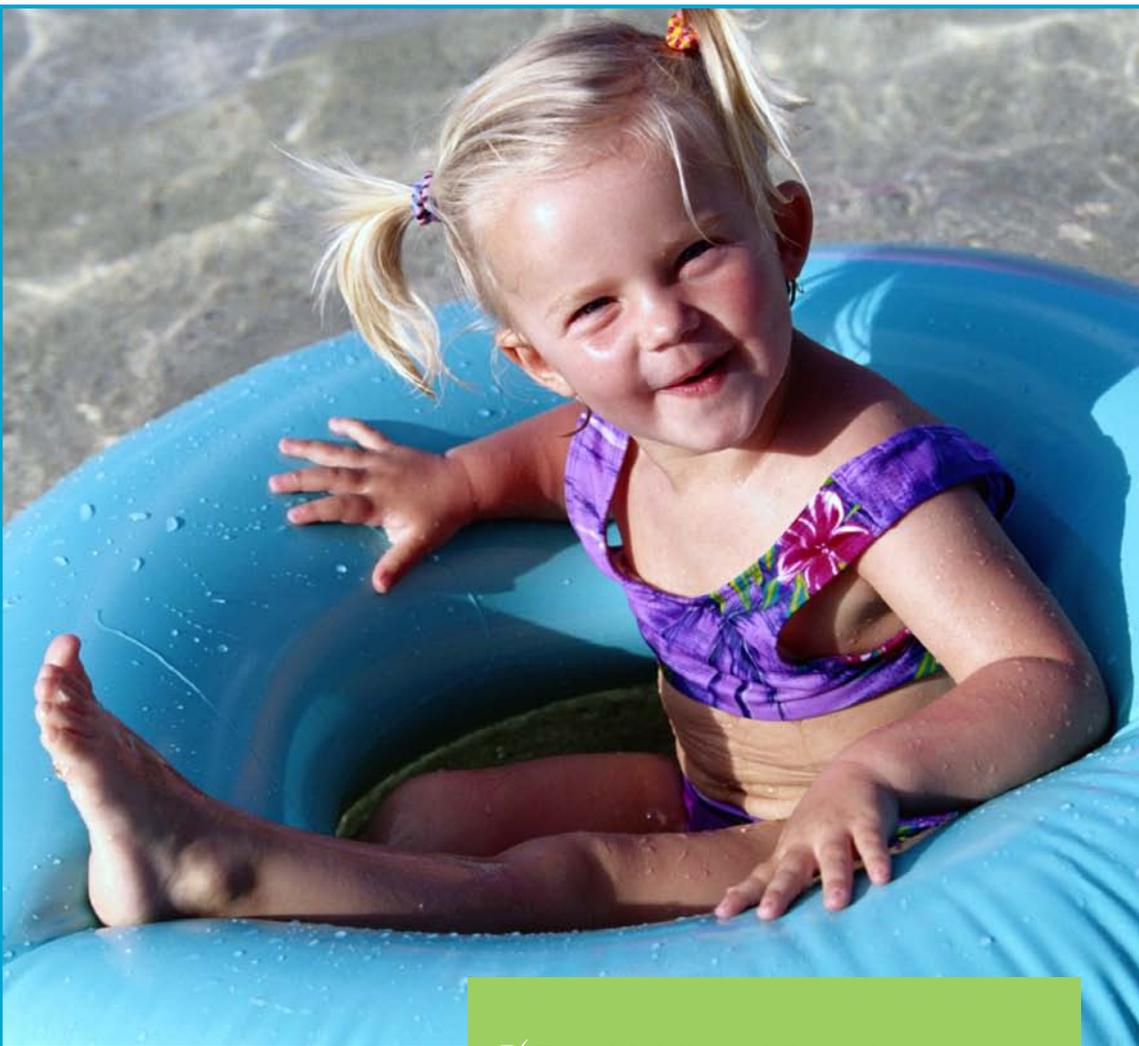
Mettere la protezione 15-20 minuti prima dell'esposizione e ripetere più volte l'applicazione perché acqua, sabbia, asportazione meccanica da gioco eliminano le protezioni già messe. Usare solo occhiali protettivi certificati CE, con lenti scure marrone, grigio o verde; infrangibili e con giusta centratura per evitare danni oculari.

Meglio utilizzare solari con schermi fisici (ossido di zinco e di titanio) con FP elevato (almeno 20-25).



✓ Lattanti

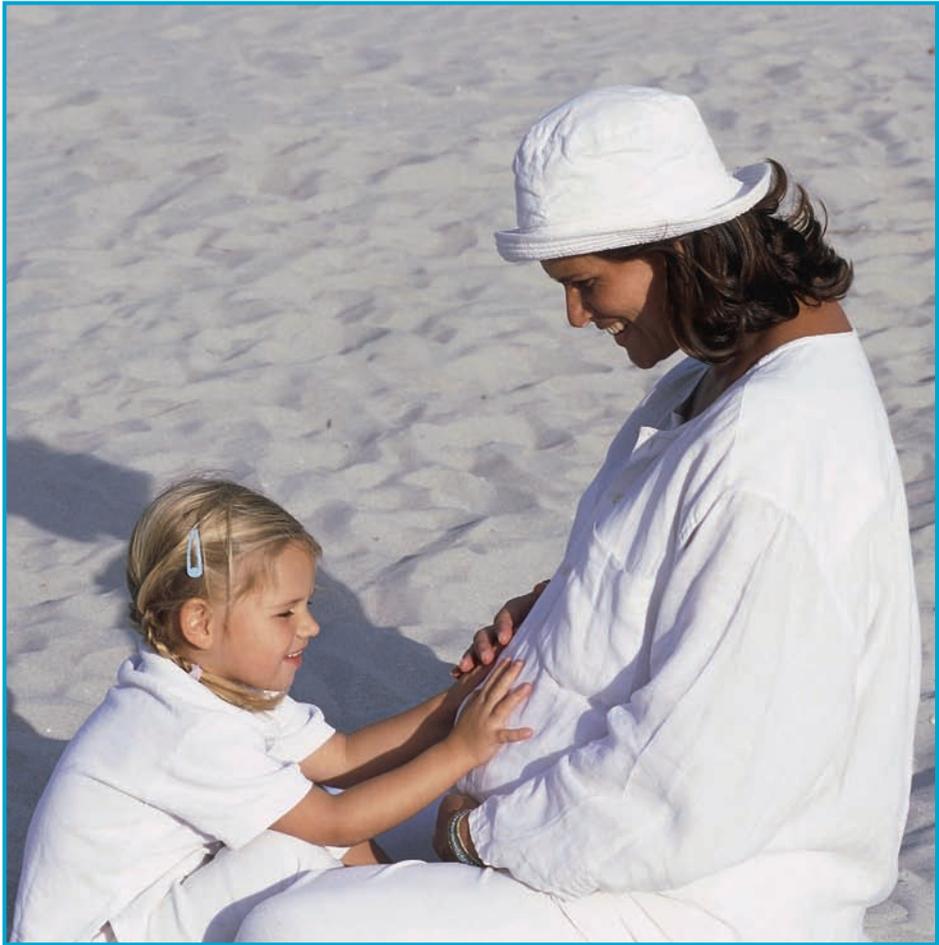
Un bambino di pochi mesi non deve essere esposto direttamente alla luce solare estiva, se non la mattina presto o il tardo pomeriggio.



✓ Bambini fino ai 5 anni

Nei bambini più grandicelli fino a 5 anni, l'esposizione corretta dovrebbe essere fino alle 11 e dopo le 17. Vanno protetti soprattutto su viso e schiena.





GRAVIDANZA

In gravidanza si può stare al sole quanto l'organismo lo consente; il corpo manda segnali di disagio molto chiari quando si è arrivate al limite. Nelle donne con pelle scura del volto è consigliabile applicare una protezione alta di almeno FP 40 per prevenire il cloasma gravidico.





SPORT E SOLE

- Usare una protezione solare resistente all'acqua ed alla sudorazione adeguata al fototipo da applicare ogni 2 ore; proteggere la testa e le aree a rischio con cappellino e abbigliamento adeguato
 - Utilizzare occhiali con lenti anti UV a marchio CE, soprattutto nelle ore più calde e ricche di radiazioni IR e blu
 - Idratare sempre la pelle con doposole al termine dell'attività sportiva
- La riflessione UV delle superfici è la seguente: acqua +20%, prato + 10%, neve + 85%, spiaggia + 15-25%.

PELLE CON MOLTI NEI

Per ragazzi ed adulti con tanti nei vanno sconsigliate esposizioni dirette troppo prolungate; in barca o nelle ore più calde si può indossare la maglietta. Chi ha nei grandi (0,5-1cm) sul tronco deve usare protezioni alte (almeno con FP 40).





ACNE AL VOLTO E ALLA SCHIENA

Nelle persone (soprattutto giovani di ambo i sessi) con acne al volto ed alla schiena occorre consigliare solari privi di oli minerali (petrolati e paraffine) e contenenti tra i filtri anche l'ossido di zinco che possiede azione lenitiva ed antinfiammatoria.

PSORIASI

In caso di psoriasi il sole è un toccasana; il problema è solo psicologico. La pelle va nutrita il più possibile con creme a base di grassi polinsaturi. Raccomandare fortemente l'associazione con integratori protettivi.



VITILIGINE

Il sole ha un effetto benefico ma occorre evitare assolutamente le scottature sulle chiazze depigmentate applicando solari ad alta protezione nell'intervallo 12-16 pomeridiano; usare protezione medio-bassa la mattina e nel tardo pomeriggio. Utili integratori a base di minerali e vitamine antiossidanti.



DECALOGO PER L'ESPOSIZIONE SOLARE

- Applicare i prodotti solari prima di uscire la mattina e rinnovare l'applicazione durante l'esposizione
- Per le prime esposizioni non superare 45 minuti al giorno (i melanociti una volta saturi non producono più melanina)
- NO all'esposizione nell'intervallo fra le ore 12-16
- NO all'esposizione prima dei 3 anni durante le ore con irraggiamento più forte
- Fare attenzione ai colpi di sole (cappellino)
- Fare attenzione a situazioni che aumentano il rischio dell'esposizione (vento, nuvole, riflesso sull'acqua, sul ghiaccio, sulla neve)
- Usare lenti omologate (etichetta CE) anti UVA e UVB
- La maglietta dei bambini deve essere asciutta
- Asciugarsi bene dopo il bagno
- Bere molto e spesso
- Proteggere le zone a rischio (capelli, cicatrici, nei, ecc.)

A cura di:

Prof. Alberto Martina

Medico

*Docente di Comunicazione e Gestione
della Salute e del Benessere*

*e di Informazione Scientifica dei Farmaci
Facoltà di Farmacia*

UNIVERSITA' di BOLOGNA



IL PUNTO INFORMATIVO: INFO POINT E LA MINI BIBLIOTECA

Nasce per avvicinare ancora di più le persone al concetto di servizio e di salute "informata".

Ha un calendario tematico che vuole collegare la stagionalità ai problemi ed alle informazioni, anche se tutti gli argomenti saranno editati e disponibili da subito.

GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
Menopausa	Patologie Respiratorie	Controllo del Peso	Allergie e Intolleranze	Integratori	Esposizione al Sole

LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
Bollettino del Viaggiatore	Pronto Soccorso	Quando "la Pancia" non va	Patologie da Adattamento	Patologie Invernali	Grassi e Colesterolo

Dare più valore alle cose

Abbiamo bisogno di buone informazioni per produrre buone decisioni. La cosiddetta "health communication" (comunicazione sulla salute) è una sfida complessa sia per i cittadini che per gli operatori della salute: medici e farmacisti in primo luogo.

Perché sia utile l'informazione deve essere:

- Tempestiva
- Accurata
- Appropriata

Il Nostro Obiettivo è quello di Valore Salute.

Il Nostro Intento è semplice e chiaro:

Vogliamo aumentare l'attenzione sui concetti della prevenzione.
Vogliamo parlare direttamente ai cittadini Nostri clienti ed utenti.
Vogliamo aiutare tutti coloro che dialogano con Noi ad essere "protagonisti" della propria salute.

Vogliamo incoraggiare dialogo e collaborazione.

Vogliamo contribuire a far entrare nelle case l'informazione sulla salute.
Vogliamo rendere accessibili a tutti, senza disparità, i consigli utili ed appropriati.

Questo è l'inizio di un percorso comune.



www.valoresalute.it