

## 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



## 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.

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

**Almerino Mezzolani**

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