

Negli ultimi anni si è andata sempre più affermando l'abitudine di esporsi ai primi raggi solari o alle lampade a raggi ultravioletti senza adeguata protezione per ottenere subito una pelle abbronzata in grado di "spazzare via" il colorito pallido "malaticcio" dell'inverno. L'abbronzatura, più che un fatto estetico, è un meccanismo naturale di difesa della nostra pelle alle radiazioni solari che si manifesta con la produzione di melanina, filtro naturale protettivo contro i raggi UV.

Da una indagine conoscitiva è emerso che il 60% degli italiani ama il sole e lo considera un piacere del corpo e della mente. Il 61% ama la tintarella, ma circa 7 milioni riferiscono di essersi "scottati" negli ultimi 12 mesi in seguito ad una eccessiva esposizione. Anche se il 50% dichiara che è molto importante proteggersi, di fatto il 47% non lo fa o lo fa male. È rassicurante tuttavia il dato relativo alla costante abitudine di proteggere la cute del bambino, cosa che fa ben sperare nella prevenzione delle patologie legate all'energia radiante.

Il danno solare indotto dalle radiazioni ultraviolette dipende da numerosi fattori, quali la stagione (la radiazione UV è massima nei mesi estivi), l'ora del giorno (i più elevati valori di UV si registrano intorno a mezzogiorno), la copertura nuvolosa (l'attenuazione della radiazione UV è direttamente proporzionale allo spessore delle nubi) e l'altitudine (in montagna sono presenti livelli di radiazioni UV superiori alle aree pianeggianti). Anche la latitudine va presa in considerazione in quanto il massimo livello di UV si ha nelle zone equatoriali. Da non sottovalutare, infine, è il tipo di superficie su cui i raggi solari vanno a riflettersi, come la neve e la sabbia che costituiscono le superfici a più alto potere riflettente.

## Danni cutanei legati ad eccessiva fotoesposizione

Possono essere distinti in:

### DANNI ACUTI:

- orticaria solare: pomfi pruriginosi di colorito rosa pallido che compaiono subito dopo l'esposizione
- ustioni: possono essere di I grado (intenso arrossamento) o di II grado (presenza di bolle)

### DANNI CRONICI:

Si evidenziano solo dopo molti anni di esposizione e si distinguono in danni di tipo estetico e danni di tipo degenerativo:

- **fotoinvecchiamento:** si manifesta con rughe, macchie, dilatazioni vascolari, ispessimento cutaneo (colpisce soprattutto soggetti esposti cronicamente al sole a causa del loro lavoro: contadini, pescatori, muratori etc.)
- **cheratosi attiniche:** sono lesioni croniche che, se non opportunamente trattate, possono evolvere in epitelomi
- **tumori maligni della pelle:** epitelomi, legati ad un fotodanneggiamento cronico e melanoma, che può insorgere su cute sana o su un neo preesistente (è più a rischio di sviluppare un melanoma chi ha subito esposizioni al sole intense ed intermittenti o ustioni solari in età pediatrica)

## Che tipo di pelle hai

CARATTERISTICHE FENOTIPICHE	FOTOTIPO	REAZIONI DELLA PELLE
PELLE CHIARA, occhi azzurri, lentiggini	I	Si scotta sempre facilmente; non si abbronzano o si abbronzano pochissimo e poi desquamano
PELLE CHIARA, capelli rossi o biondi, occhi azzurri, castani o marroni	II	Si scotta facilmente si abbronzano poco e poi desquamano
PELLE CHIARA (caucasici)	III	Si scotta moderatamente e si abbronzano mediamente
PELLE OLIVASTRA, capelli castano-scuro, occhi scuri (Mediterranei, Mongoli, Orientali, Latino-Americani)	IV	Si scotta pochissimo, si abbronzano al di sopra della media
PELLE MARRONE (Amerindi, Indiani dell'Est, Latino-Americani)	V	Si brucia raramente, si abbronzano intensamente
PELLE NERA (Africani, Afro-Americani, Aborigeni Australiani e dell'India del Sud)	VI	Appare costantemente abbronzato (con variazioni impercettibili dopo fotoesposizione)

Sono soprattutto i fototipi I, II e III a sviluppare maggiormente i danni causati dalle radiazioni UV.

Per essi è fondamentale la fotoprevenzione, seguendo scrupolosamente le regole riportate nel decalogo della fotoprotezione.

I bambini e gli anziani sono più suscettibili degli adulti agli effetti nocivi del sole.

## Decalogo della fotoprotezione

1. evita le esposizioni eccessive e prolungate
2. non prendere il sole nelle ore centrali della giornata (dalle 11 alle 16)
3. proteggiti dal sole con cappello, maglietta ed occhiali
4. riparati dai raggi UV in zone ombreggiate (alberi ed ombrelloni)
5. limita la durata del bagno, perché nell'acqua la radiazione solare è amplificata
6. usa creme solari ad alta protezione (con SPF da 20 a 50 a seconda del fototipo; più basso è il fototipo maggiore deve essere l'SPF), rinnovandone l'applicazione ogni 2 ore. L'abbronzatura è comunque assicurata!
7. ricorda che alcune zone del tuo corpo sono più delicate (orecchie, naso, spalle e dorso dei piedi) e vanno quindi maggiormente protette
8. assicurati che i bimbi abbiano un'esposizione moderata, in luogo fresco ed a reato
9. compensa l'elevata sudorazione con una opportuna idratazione
10. evita l'abbronzatura artificiale (solarium) che invecchia la pelle e non serve di preparazione a quella naturale, se non in casi particolari