

LINEE GUIDA SULLA PROTEZIONE DA RAGGI SOLARI

L'esposizione solare rappresenta la principale causa di insorgenza dei tumori della pelle e uno dei principali elementi in grado di favorire il suo invecchiamento. Questa affermazione è ormai adeguatamente diffusa e conosciuta dalla maggior parte delle persone; esistono, tuttavia, alcuni aspetti legati alle norme comportamentali nei confronti della protezione nei solare che vanno chiariti.

Non esiste un'abbronzatura sicura: essa è la prova visiva che la pelle è stata danneggiata dal sole e costituisce la risposta della pelle volta a limitare i danni futuri. A maggior ragione, non esiste una scottatura sicura: scottatura significa che i raggi del sole hanno bruciato e danneggiato la pelle. Le persone con pelle chiara, capelli e occhi chiari, molte lentiggini hanno un aumento del rischio di melanoma e di altri tumori della pelle come conseguenza delle scottature. L'abbronzatura non offre alcuna protezione: non vi è alcuna prova che prendendo il sole ci si protegga in alcun modo dalle seguenti esposizioni. I lettini abbronzanti provocano gli stessi danni del sole! L'American Cancer Society riporta che le persone di età inferiore ai di 35 anni che utilizzano lettini abbronzanti possono avere un rischio di melanoma otto volte superiore a quello delle persone che non usano lettini abbronzanti. Anche l'uso occasionale raddoppia il rischio di sviluppare la malattia. Se è vero che ognuno di noi è destinato a sviluppare delle rughe, l'eccessiva esposizione al sole accelera il processo di formazione delle stesse.

E', quindi, importante osservare alcune buone norme comportamentali nei confronti del sole: in primo luogo è importante ridurre al minimo l'esposizione al sole dalle 10 del mattino alle 2 del pomeriggio; in questa fascia oraria prendere il sole con la protezione è comunque pericoloso. Usare sempre una protezione solare a largo spettro, vale a dire che la protezione solare ha componenti che assorbono o riflettono i raggi UVA e UVB. Il fattore di protezione solare (10, 15, 30, 50 che sia) si riferisce solo alla capacità di schermo UVB; non ci sono ancora linee guida che descrivano la capacità delle creme di assorbire i raggi UVA. L'SPF viene calcolato confrontando la quantità di tempo necessaria per produrre una scottatura su una pelle con creme solari rispetto ad una non protetta: significa semplicemente che se la pelle diventa rossa in 30 minuti senza protezione, l'applicazione di un SPF 10 ritarderà l'insorgenza della scottatura, a parità di esposizione, a 300 minuti. I filtri solari più efficaci contengono Parsol 1789 o diossido di titanio micronizzato o ossido di zinco micronizzato. I vetri delle auto e le finestre di casa proteggono solo contro i raggi UVB ma non UVA. Ecco perché la protezione solare non dovrebbe essere limitata alle occasioni in cui si esce al sole.

Si consiglia di applicare la protezione solare (SPF 15) sul il viso ogni mattina se si desidera una protezione contro l'invecchiamento legato al sole. Questo gesto dovrebbe diventare un'abitudine, come lavarsi i denti. Non dimenticare, inoltre, l'importanza di proteggere gli occhi e le labbra dai raggi solari, perché anche queste parti del nostro corpo possono essere sede di tumori quali il melanoma, oltre al fatto che la luce solare può causare la cataratta.

Si dovrebbe sempre applicare la protezione solare almeno 20 minuti prima di uscire, in modo tale da darle il tempo di essere assorbita. questo dà il tempo di assorbire, o setup. Ciò è particolarmente importante con filtri solari chimici. Una domanda per il corpo deve essere 1 onca. (Un colpo di vetro pieno). Riapplicare la crema solare ogni una - due ore se si è fuori al sole e riapplicarla dopo il nuoto o la sudorazione

DOTT. FABRIZIO DE BIASIO

**MEDICO CHIRURGO SPECIALISTA IN
CHIRURGIA PLASTICA RICOSTRUTTIVA ED ESTETICA**

eccessiva. Le superfici riflettenti (neve, acqua, sabbia, cemento) aumentano l'esposizione; il cielo nuvoloso offre scarsa protezione dalle scottature. Maggior altitudine significa esposizione solare più intensa. Anche l'ombra non fornisce una protezione completa quando vi è un riflesso significativo da parte dell'ambiente.

Si consiglia di controllarsi o di far controllare la pelle da un familiare almeno una volta al mese, mentre è opportuno un controllo annuale da un medico competente (chirurgo plastico o dermatologo). E' consigliabile rivolgersi subito al medico se si ha :

una piccola ulcera che non guarisce

un nuovo neo

un neo che prude persistentemente o sanguina

un neo che ha A – asimmetria di forma, B - irregolarità dei bordi, C - variazioni di colore o colore nero o più di un colore, D - diametro > 6mm (più grande di una gomma da matita), E - cambiamenti evoluzione, la crescita, prurito, sanguinamento , o una nuova zona elevata di neo esistente.