



# CONOSCERE IL SOLE

PROTEZIONE DAL SOLE E DANNI CAUSATI DAI RAGGI ULTRAVIOLETTI



L'esposizione ai raggi solari stimola la produzione di vitamina D nel corpo, con indubbi benefici per la nostra salute. Tuttavia, un'esposizione prolungata può essere dannosa. I raggi ultravioletti possono infatti recare danno agli occhi e alla pelle, accelerare il processo di invecchiamento e favorire l'insorgenza di alcuni tumori.

Oltre il 90% dei tumori cutanei è causato dall'esposizione ai raggi solari e, negli ultimi 20 anni, si è verificato un aumento dell'incidenza globale di tumori cutanei non melanomatosi e melanomatosi: ogni anno il primo tipo è responsabile di 3 milioni di casi e il secondo tipo di 132.000 casi.

In questo numero illustriamo i rischi di un'esposizione prolungata ai raggi solari e forniamo alcuni suggerimenti per abbronzarsi in modo sicuro.

## COS'È LA RADIAZIONE ULTRAVIOLETTA?

La radiazione ultravioletta (UV) proveniente dal sole può danneggiare la pelle in soli 15 minuti. Esistono due tipi di radiazioni UV dannose: i raggi a lunghezza d'onda lunga (UVA) e quelli a lunghezza d'onda breve (UVB).

I raggi **UVB** sono la causa principale delle scottature da sole (eritemi solari) poiché danneggiano gli strati dell'epidermide. Questi raggi hanno una carica energetica maggiore dei raggi UVA e si ritiene che causino la maggior parte dei tumori della pelle.

I raggi **UVA** penetrano nel tessuto cutaneo più in profondità rispetto ai raggi UVB e sono responsabili del processo di perdita di elasticità e invecchiamento della pelle.

Il terzo tipo di radiazioni UV sono i raggi a lunghezza d'onda breve UVC, bloccati dallo strato di ozono dell'atmosfera terrestre.

La carica energetica di un raggio UV che raggiunge la superficie terrestre dipende da vari fattori:

**Ora del giorno:** i raggi UV hanno una carica energetica maggiore tra le 10.00 e le 16.00, sebbene ciò dipenda anche dall'area geografica.

**Stagione:** la massima intensità dei raggi UV si registra in primavera e in estate. Nelle aree equatoriali, l'intensità rimane pressoché costante tutto l'anno.

**Altitudine:** ad altitudini maggiori, un numero maggiore di raggi UV raggiunge la superficie terrestre.

**Superfici riflettenti:** i raggi UV vengono riflessi dall'acqua, dalla sabbia e dalla neve, con un conseguente aumento dell'esposizione.



### LO SAPEVA?

*L'esposizione alle radiazioni UV è la causa principale dei tumori cutanei*

### L'indice UV

L'indice UV misura il livello di radiazioni UV che raggiungono la superficie terrestre previsto per un determinato giorno. Le radiazioni UV capaci di causare scottature e danneggiare la pelle sono caratterizzate da un indice UV maggiore o uguale a 3.

È buona norma conoscere l'indice UV della propria località prima di esporsi al sole per periodi prolungati. Le previsioni sull'indice UV sono disponibili sui siti Web meteorologici locali.



### LO SAPEVA?

*Un indice UV più alto corrisponde ad un rischio maggiore di danno alla pelle*

*È importante notare che questi raggi possono raggiungere la superficie terrestre anche se il cielo è nuvoloso, causando danni alla pelle in assenza di protezioni.*

## IL SOLE ED I TUMORI CUTANEI

Un'esposizione eccessiva alle radiazioni UV provenienti dal sole può danneggiare le cellule epidermiche; se il nostro corpo non è in grado di riparare il danno, queste cellule possono diventare cancerose.

### Si riconoscono tre tipi principali di tumori cutanei:

Il **carcinoma basocellulare** è la forma più comune di tumore cutaneo e si presenta come un'escrescenza o un nodulo della pelle di aspetto traslucido in qualsiasi parte del corpo, ma in genere nelle parti più esposte al sole.

Il **carcinoma a cellule squamose** può avere l'aspetto di un'area arrossata con superficie squamosa, ulcere oppure protuberanze con una depressione centrale e possono presentarsi croste o sanguinamenti.

Il **melanoma** è il tipo meno comune di tumore cutaneo, ma potenzialmente anche il più grave. Si sviluppa a seguito della mutazione dei melanociti, ovvero delle cellule che producono il pigmento della pelle, che possono diventare cancerose.

I tumori cutanei non melanomatosi e melanomatosi possono diffondersi in altre parti del corpo per via linfatica o ematica.

Poiché una diagnosi precoce è essenziale per garantire un esito positivo del trattamento necessario, è molto importante controllare regolarmente l'aspetto dei nei e di altre imperfezioni della pelle e rivolgersi immediatamente ad un medico se si notano cambiamenti di qualsiasi tipo.

## LA REGOLA DELL'ABCDE PER I NEI

I nei sono lesioni cutanee, in genere di colore marrone o nero, che possono apparire in qualsiasi parte del corpo.

Il loro aspetto può essere liscio o in rilievo e tendono ad avere una forma simmetrica con un bordo omogeneo. La presenza di nei sulla pelle è molto comune e di solito non rappresenta un pericolo, ma alcuni nei possono sviluppare tumori. La **regola dell'ABCDE** fa parte delle normali procedure di screening dei nei e può aiutare a identificare anomalie.

### Asimmetria

Un neo normale ha una forma tipicamente simmetrica. La presenza di asimmetrie può essere un segno di un neo anomalo.

### Bordo irregolare

A differenza di un neo normale, che ha un bordo ben delineato, un neo anomalo spesso ha un bordo irregolare.

### Colore non omogeneo

Un neo normale ha in genere un colore uniforme, mentre un neo anomalo può presentare un colore non omogeneo.

### Diametro

Un neo normale ha un diametro tipico minore di 6 millimetri.

### Evoluzione

Cambiamenti nella dimensione, nella forma o nel colore di un neo o la presenza di sangue o prurito possono essere sintomi di un neo maligno.

Osservi la sua pelle una volta al mese per identificare la presenza di nei e riconoscere rapidamente eventuali cambiamenti.



### LO SAPEVA?

*È sufficiente una scottatura solare ogni due anni per triplicare il rischio di un tumore cutaneo*

### La regola dell'ombra

Quando è esposto al sole e non ha informazioni precise sull'indice UV, la **regola dell'ombra** le consente di valutare in modo semplice l'intensità e la pericolosità dei raggi UV: se la sua ombra è più corta della sua altezza, è meglio ripararsi dai raggi solari per evitare scottature.



### LO SAPEVA?

*I raggi ultravioletti del sole possono danneggiare la pelle in soli 15 minuti.*

*In presenza di qualsiasi cambiamento, consulti immediatamente un medico o un dermatologo.*

## SCOTTATURE DA SOLE

Alcune persone hanno una tolleranza minore ai raggi solari e possono sviluppare facilmente eritemi solari. A prescindere dalla presenza di danni cutanei più evidenti, quali vesciche o esfoliazioni, l'arrossamento della pelle al sole è già un sintomo di scottatura. Le persone con una carnagione più scura sono maggiormente protette dalle ustioni solari ed i sintomi di una scottatura sono un senso di prurito o irritazione della pelle.

È importante che ciascuno di noi capisca il grado di sensibilità al sole della propria pelle ed il livello accettabile di esposizione ai raggi solari, per prendere tutte le dovute precauzioni.

**In generale, dovrà fare particolarmente attenzione al sole se:**

Ha capelli biondi o di colore chiaro

Tende a scottarsi al sole anziché abbronzarsi

Ha una carnagione chiara

Ha già avuto tumori cutanei

La sua pelle ha molti nei o lentiggini

Non è abituato al sole intenso

## GODERSI IL SOLE SENZA RISCHI

Indipendentemente dal grado di sensibilità della sua pelle al sole, è sempre consigliabile evitare di esporsi ai raggi UV nei periodi in cui questi sono più intensi. Tuttavia, se per piacere o necessità passa molto tempo al sole, può proteggersi facendo ricorso a vari accorgimenti, tra cui:

### Ombra

Uno dei modi migliori per proteggersi dai raggi solari ultravioletti è stare all'ombra. In spiaggia o in altri luoghi all'aperto sono molte le fonti d'ombra, ad esempio:

- alberi
- ombrelloni
- tende
- verande

Tenga presente che alcuni tessuti offrono una scarsa protezione dai raggi UV.

### Abbigliamento

Un altro modo efficace per prevenire danni alla pelle causati dal sole è indossare indumenti adatti.

Scelga vestiti che:

- coprano le braccia e le gambe
- siano larghi
- abbiano colori scuri
- siano a maglia stretta

### Cappelli

È consigliabile coprirsi sempre la testa. I cappelli a tesa larga sono particolarmente indicati per proteggere anche il viso ed i colori più scuri offrono una migliore protezione dai raggi UV. Quando indossa un cappello, si ricordi anche di proteggere le orecchie, poiché le loro estremità sono particolarmente soggette a scottature.

### Occhiali da sole

Gli occhiali da sole proteggono gli occhi e le aree del viso circostanti dagli effetti dannosi dei raggi ultravioletti. Scelga occhiali avvolgenti in grado di bloccare i raggi UVA e UVB.

### Creme solari

Sebbene le creme solari aiutino ad impedire che i raggi UV penetrino nella pelle, nessuna crema è in grado di bloccare completamente i raggi.

Il fattore di protezione solare (noto come SPF, acronimo di Sun Protection Factor) misura la capacità di una crema solare di impedire che i raggi UVB danneggino la pelle, ma non offre indicazioni sulla protezione dai raggi UVA.

Il numero SPF si riferisce al livello di protezione fornito e va da 2 (livello più basso) a 50+ (livello più alto). Il numero calcola il tempo massimo di esposizione al sole prima che si rischi una scottatura: in teoria, se sono sufficienti 20 minuti per danneggiare la pelle in assenza di protezione, usando una crema con fattore SPF 15 il tempo massimo di esposizione è 15 volte maggiore.

La capacità di una crema solare di proteggere dai raggi UVA viene indicata in alcuni Paesi con un numero variabile di stelle da 1 (protezione bassa) a 5 (protezione alta).

Le creme etichettate ad **ampio spettro** proteggono sia dai raggi UVA sia da quelli UVB.



### LO SAPEVA?

*Un cielo nuvoloso o l'inquinamento atmosferico non offrono protezione dai raggi ultravioletti del sole*

### Suggerimenti per l'applicazione della crema solare

- Applichi la crema 30 minuti prima di esporsi al sole
- Riapplichi la crema almeno ogni due ore
- Copra tutti i nei e le lentiggini
- Riapplichi la crema subito dopo essere uscito dall'acqua ed essersi asciugato
- Non usi la crema allo scopo di passare più tempo al sole
- Controlli la data di scadenza: in molti casi le creme solari scadono dopo due o tre anni e un'esposizione ad alte temperature accorcia ulteriormente la durata di conservazione



### LO SAPEVA?

*L'acqua riflette fino all'85% dei raggi solari dannosi*

## IL PERICOLO DELLA DISIDRATAZIONE

Lunghi periodi di esposizione al sole aumentano il rischio di disidratazione. La sete non è sempre un primo sintomo affidabile che il corpo ha bisogno d'acqua: in effetti, molte persone, soprattutto tra gli anziani, non avvertono la necessità di bere fino a quando non sono già disidratate. Se passa periodi prolungati al sole, è molto importante che sappia riconoscere i sintomi della disidratazione:

Sete eccessiva	Bocca secca
Volumi ridotti di urina	Spossatezza
Urinazione meno frequente	Emicrania
Urina di colore molto scuro	Vertigini

*In situazioni dove è presente il rischio di disidratazione, è sempre opportuno bere molta acqua per prevenire il problema, anziché attendere che si manifestino i primi sintomi.*



### LO SAPEVA?

*È consigliabile applicare la crema solare 30 minuti prima di esporsi al sole*



“ ”

### LA SUA COPERTURA SANITARIA INTERNAZIONALE

Chi passa tempo al sole è soggetto ad un rischio maggiore di tumori cutanei e deve prendere le precauzioni necessarie per evitare danni alla pelle. Queste comprendono non esporsi al sole nei periodi più caldi, passare tempo all'ombra, indossare vestiti che offrano una protezione ed applicare una crema solare ad ampio spettro con un fattore SPF pari ad almeno 15.

Una scottatura non comporta automaticamente l'insorgere di un tumore cutaneo, ma indica un danno alla pelle, un aumento del rischio e la necessità di prendere maggiori precauzioni in futuro per evitare danni più gravi.

È certamente piacevole e salutare passare tempo all'aperto, godersi il sole e stimolare la produzione di vitamina D nel corpo, ma è anche molto importante proteggersi dai raggi solari ultravioletti.

Se è preoccupato per l'aspetto di un neo o ha notato altre anomalie o imperfezioni della pelle, consulti il suo medico di fiducia. I Programmi principali offerti da Allianz Care includono trattamenti oncologici in regime di ricovero, fuori ricovero e day-hospital.

Dr Ulrike Sucher, Direttrice medica, Allianz Care.