

- Il Ministero della Salute, accogliendo l'invito della Commissione Europea, aderisce alla Campagna 2007 dell'Unione Europea volta a stimolare una corretta esposizione al sole per ridurre i rischi per la salute derivanti da un'eccessivo assorbimento di raggi ultravioletti (UV).
- I raggi solari sono composti, fra l'altro da raggi ultravioletti B, con lunghezze d'onda più corte (raggi UVB) e da raggi ultravioletti A con lunghezza d'onda maggiori (raggi UVA). L'infiammazione della pelle (scottatura solare) e il conseguente arrossamento (eritema) sono causati principalmente dai raggi UVB. Sebbene i raggi UVB costituiscano il principale fattore di rischio di cancro, non va comunque trascurato il rischio dei raggi UVA che sono anche causa di invecchiamento prematuro della pelle.
- L'esposizione ai raggi UV non ha soltanto effetti negativi. Queste radiazioni hanno infatti un ruolo importante nella sintesi organica di vitamina D, sostanza coinvolta nello sviluppo dello scheletro e in grado di proteggere le ossa da malattie quali il rachitismo e l'osteoporosi. In generale, basta una minima esposizione ai raggi UV per ottenere questi effetti protettivi.
- In proposito è utile tenere conto dell'indice UV, scala internazionale che correla il livello di radiazioni ultraviolette con il grado di rischio: quando l'indice è superiore a tre, occorre mettere in atto le misure preventive.
- In questo quadro il Ministero della Salute ha deciso di promuovere, in collaborazione con l'associazione Italiana delle Imprese Cosmetiche (Unipro) una campagna di sensibilizzazione in occasione della stagione estiva.
- Nella pagina interna si trovano 10 suggerimenti per una corretta esposizione al sole e per un uso appropriato dei prodotti solari. È molto importante ricordare in ogni caso che i prodotti per la protezione solare sono solo uno tra gli strumenti per eliminare i rischi legati alle radiazioni solari.
- Maggiori informazioni sulla campagna UE sono disponibili sul sito [http://ec.europa.eu/health-eu//ec.europa.eu/health-eu/news/sun\\_uv\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health-eu//ec.europa.eu/health-eu/news/sun_uv_en.htm)

# SOLE BENEFICI SÌ... DANNI NO.

LE 10 REGOLE PER FARSELO AMICO

## SOLE LE 10 REGOLE PER FARSELO AMICO

1. **UN'ESPOSIZIONE** eccessiva al sole costituisce un grave rischio per la salute. È importante conoscere ed evitare i danni che il sole può provocare. Nessun prodotto filtra tutti i raggi UV, ma l'uso di solari appropriati protegge dai rischi del cancro della pelle, evita arrossamenti ed eritemi e previene il fotoinvecchiamento della pelle.

2. È **IMPORTANTE** scegliere e confrontare i solari in base al tipo di pelle (fototipo), di esposizione e luogo (neve - mare - piscina - sabbia, ecc.). Utilizzare prodotti solari che offrono una protezione sufficiente, eventualmente chiedendo consiglio al fornitore di fiducia e, se permangono dubbi, al medico o al farmacista. Porre maggiore attenzione alle radiazioni solari quando si è vicini ad acqua, neve e sabbia.

3. **NON ESPORSI** al sole troppo a lungo anche se si utilizza un prodotto per la protezione solare UVA+UVB. Nessun prodotto protegge totalmente.



4. **EVITARE COMUNQUE** le ore più calde (11.00-15.00) e sostare in un luogo ombreggiato fra le 11.00 e le 13.00, ricordando però che alberi, ombrelloni e tettoie non proteggono completamente dalle radiazioni solari. Controllare l'indice di UV quotidianamente, anche attraverso le pagine delle previsioni del tempo sui giornali: più alto è l'indice, più importante è proteggersi.



5. **CERCATE** di non scottarvi mai. Soprattutto quando il sole è al suo picco è consigliabile indossare una t-shirt, un cappello a falda larga e gli occhiali da sole.



6. **RICORDATEVI** di avere una particolare attenzione per i bambini. Tenere i neonati ed i bambini piccoli lontani dalla luce diretta del sole. Proteggerli sempre utilizzando maglietta e cappello e tenendoli sotto l'ombrellone nelle ore più calde.



7. **APPLICARE** il prodotto per la protezione solare prima dell'esposizione al sole. Il fatto di essere già abbronzati non costituisce una protezione sufficiente.

8. **APPLICARE** correttamente una dose sufficiente di crema e rinnovare l'applicazione, specialmente dopo il bagno od essersi asciugati o se si è sudato molto. Non dimenticare di applicare il prodotto solare su tutte le parti del corpo esposte al sole. Per essere efficaci i solari devono essere applicati correttamente e in quantità adeguata (normalmente 35 grammi di solare per tutto il corpo, ossia circa sei cucchiaini da tè di prodotto).

9. **PROTEGGETE** la pelle anche durante il bagno in mare o in piscina perché i raggi ultravioletti agiscono anche quando siete in acqua.

10. **UTILIZZARE** prodotti che proteggono sia dai raggi UVA che UVB. Soprattutto durante la prima esposizione al sole usare prodotti solari che offrono almeno una protezione "media", ossia un SPF (Fattore di Protezione Solare) di 15 o 20 o 25.