

Ricorda che la crema solare ha una scadenza. Sul contenitore è presente il simbolo di un barattolo aperto, che indica il tempo in cui il prodotto, una volta aperto, può essere utilizzato senza effetti nocivi.



- **FILTRI FISICI INORGANICI** (biossido di titanio e ossido di zinco), che riflettono i raggi del sole come uno specchio. Assicurano una protezione solare duratura e ottimale; sono infatti stabili nel tempo e non interagiscono con la pelle.
- **FILTRI CHIMICI ORGANICI** capaci di assorbire le radiazioni solari, di ridurre la loro energia e quindi il loro potere irritante.

Cosa sono i FILTRI SOLARI

LA PREVENZIONE
A quale fototipo appartengo?

I raggi solari, in particolare le radiazioni ultraviolette (UV), possono provocare danni alla pelle sia acuti, come l'eritema, che cronici, come l'invecchiamento cutaneo e la formazione di tumori. Esporsi al sole in modo ragionato e moderato previene e limita i danni e consente di godere solo dei benefici del sole.

In base alla sensibilità della pelle al sole e alla pigmentazione della cute, degli occhi e dei capelli, si possono individuare 6 fototipi:

- Fototipo I** si scotta sempre e non si abbronzia mai. I capelli sono rossi, gli occhi azzurri e la pelle molto chiara;
- Fototipo II** si scotta sempre e si abbronzia poco. I capelli sono biondi, gli occhi chiari e la pelle chiara;
- Fototipo III** si scotta raramente e si abbronzia gradualmente con tonalità dorata. I capelli sono castani, gli occhi verdi o castani e la pelle chiara;
- Fototipo IV** non si scotta mai e si abbronzia sempre e facilmente con tonalità bruna. I capelli sono neri, gli occhi scuri e la pelle olivastria;
- Fototipi V e VI** corrispondono ai gruppi etnici a pelle scura.



Hai individuato a quale fototipo appartieni?



Chiedi consiglio al medico o al farmacista per individuare il prodotto più adatto alle caratteristiche della tua pelle.

Chi possiede poi la pelle scura o già abbronzata pensa erroneamente di non averne bisogno. La crema solare è utile a contrastare la formazione di rughe e macchie cutanee, riduce la possibilità di sviluppare tumori della pelle, dovuti principalmente alle scottature.

UVB. In questo modo potrai essere protetto dai danni delle radiazioni solari, responsabili sia dell'invecchiamento cutaneo che delle lesioni pericolose del derma.

La dicitura "resistente all'acqua" o "molto resistente all'acqua" indica la capacità del prodotto di mantenere inalterato il filtro UV a contatto con l'acqua o con il sudore.

Per quanto riguarda gli ingredienti, attenzione ai solari contenenti **oxybenzone e vitamina A**, entrambi **fotosensibilizzanti**. È preferibile che il prodotto non contenga conservanti, metalli pesanti nocivi e che riporti la dicitura "Ipoallergenico".

Controlla che sulla confezione del prodotto che acquisti ci siano il bollino **filtro UVA** e quello **UVB**. In questo modo potrai essere protetto dai danni delle radiazioni solari, responsabili sia dell'invecchiamento cutaneo che delle lesioni pericolose del derma.

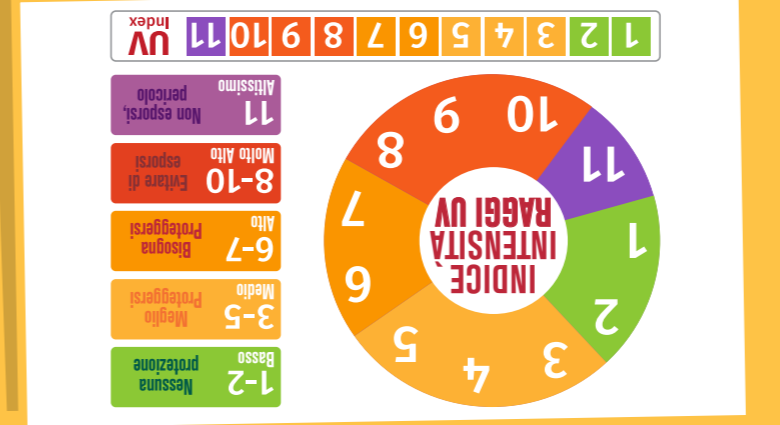
La dicitura "resistente all'acqua" o "molto resistente all'acqua" indica la capacità del prodotto di mantenere inalterato il filtro UV a contatto con l'acqua o con il sudore.

Per quanto riguarda gli ingredienti, attenzione ai solari contenenti **oxybenzone e vitamina A**, entrambi **fotosensibilizzanti**. È preferibile che il prodotto non contenga conservanti, metalli pesanti nocivi e che riporti la dicitura "Ipoallergenico".

Proteggiti con la CREMA SOLARE!



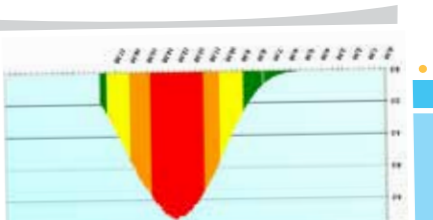
Informazioni in tempo reale



L'Indice Universale della Radiazione UV Solare (UVI - UV Index) descrive il livello di radiazione UV solare sulla superficie terrestre, pesando in maniera diversa le componenti della radiazione ultravioletta a seconda della loro importanza nell'insorgenza dell'eritema: la radiazione UV-B assume un peso superiore a quella UV-A. Il valore dell'indice parte da zero e il suo aumento indica un maggior rischio di danno per la pelle e per gli occhi e un minor tempo necessario perché questo danno si verifichi.

Rappresentazione colorimetrica dell'UVI e corrispondenti categorie di appartenenza

UV INDEX - Precauzioni per una corretta esposizione



Intensità raggi UV durante le ore di una tipica giornata estiva

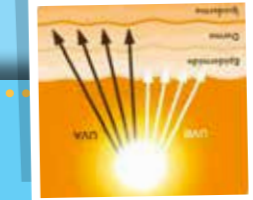
L'ARPAV sul proprio sito mostra l'andamento della radiazione UV, aggiornato di ora in ora, misurato da due stazioni di monitoraggio installate a Vicenza (VI) e Passo Valles (Falcade, BL), al confine tra Veneto e Trentino Alto Adige.

Per maggiori informazioni e per conoscere quanto radiazione UV c'è in tempo reale visita il sito www.arpa.veneto.it/temi-ambientali/agenti-fisici/radiazioni-uv



Chi misura l'intensità dei raggi ULTRAVIOLETTI

- **UVA**, responsabili di un'abbronzatura di breve durata. Possono provocare alterazioni e talvolta tumori a carico della pelle, a seguito di ripetute esposizioni in persone a rischio.
 - **UVB**, responsabili degli eritemi solari e di un'abbronzatura duratura. Possono però determinare distruzione e lesioni a carico della pelle, in caso di esposizioni solari prolungate.
 - **UVC**, che normalmente non giungono nell'atmosfera, in quanto assorbiti dallo strato di ozono che avvolge la Terra. Il loro eventuale contatto con la nostra pelle sarebbe deleterio a causa della loro notevole energia. Questo spiega la ragione delle disastrose conseguenze che possono derivare dall'assottigliamento dello strato d'ozono.
- L'intensità della radiazione UV che arriva a terra dipende da molti fattori, tra cui la stagione (la radiazione UV è più intensa a giugno/luglio) e l'altitudine (in montagna è più forte che al mare).



Cosa sono i raggi ULTRAVIOLETTI

REGIONE DEL VENETO

CAMPAGNA INFORMATIVA SUI DANNI DA ESPOSIZIONE AI RAGGI ULTRAVIOLETTI



INFORMAZIONI generali

Iniziativa afferente al Programma regionale "Comunicazione in materia di esposizione a radiazioni UV" nell'ambito del Piano Regionale Prevenzione 2014-2018 (DDR. N. 10/2015).

COORDINAMENTO ISTITUZIONALE:
Regione del Veneto
Assessorato alla Sanità e Programmazione Socio-Sanitaria
Area Sanità e Sociale
Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria

COORDINAMENTO SCIENTIFICO:
Capofila Az. ULSS3 Serenissima - Distretto di Mirano
Gruppo Oncologico Multidisciplinare Melanoma

IN COLLABORAZIONE CON ARPAV:
Agenzia Regionale per la Prevenzione e Protezione Ambientale del Veneto



PROGRAMMI A CURA DI REGIONE DEL VENETO
ULSS3
IN COLLABORAZIONE CON
ARPAV
Agenzia Regionale per la Prevenzione e Protezione Ambientale del Veneto

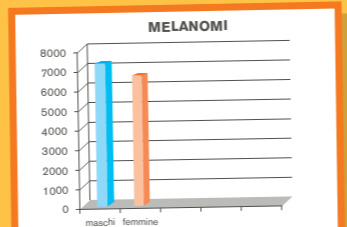
COSA SONO I MELANOMI e come riconoscerli

Il melanoma è un tumore maligno che origina dai melanociti e la cute è la sede principale di origine. Vi sono anche melanomi delle mucose e dell'occhio.

Studi epidemiologici hanno evidenziato che negli ultimi vent'anni l'incidenza del melanoma è raddoppiata in entrambi i sessi. Il tasso di mortalità sembra in diminuzione a causa di una migliore educazione sanitaria che consente di intervenire chirurgicamente su lesioni di piccolo spessore e quindi poterlo guarire. La prevenzione riguarda la educazione a evitare i fattori di rischio tra cui le radiazioni ultraviolette (UV) sia di tipo A che di tipo B. Il melanoma è un'eccezione nel bambino e si manifesta sui grandi nevi pigmentati congeniti. Questa neoplasia è rara nell'età inferiore a 20 anni.



Incidenza di melanoma in Italia nel 2016 - 3% di tutti i tumori in entrambi i sessi.
Il melanoma rappresenta il 9% dei tumori giovanili nei maschi e il 7% nelle femmine. Il rischio di sviluppare un melanoma cutaneo è elevato sia negli uomini (1 su 66) sia nelle donne (1 su 84)

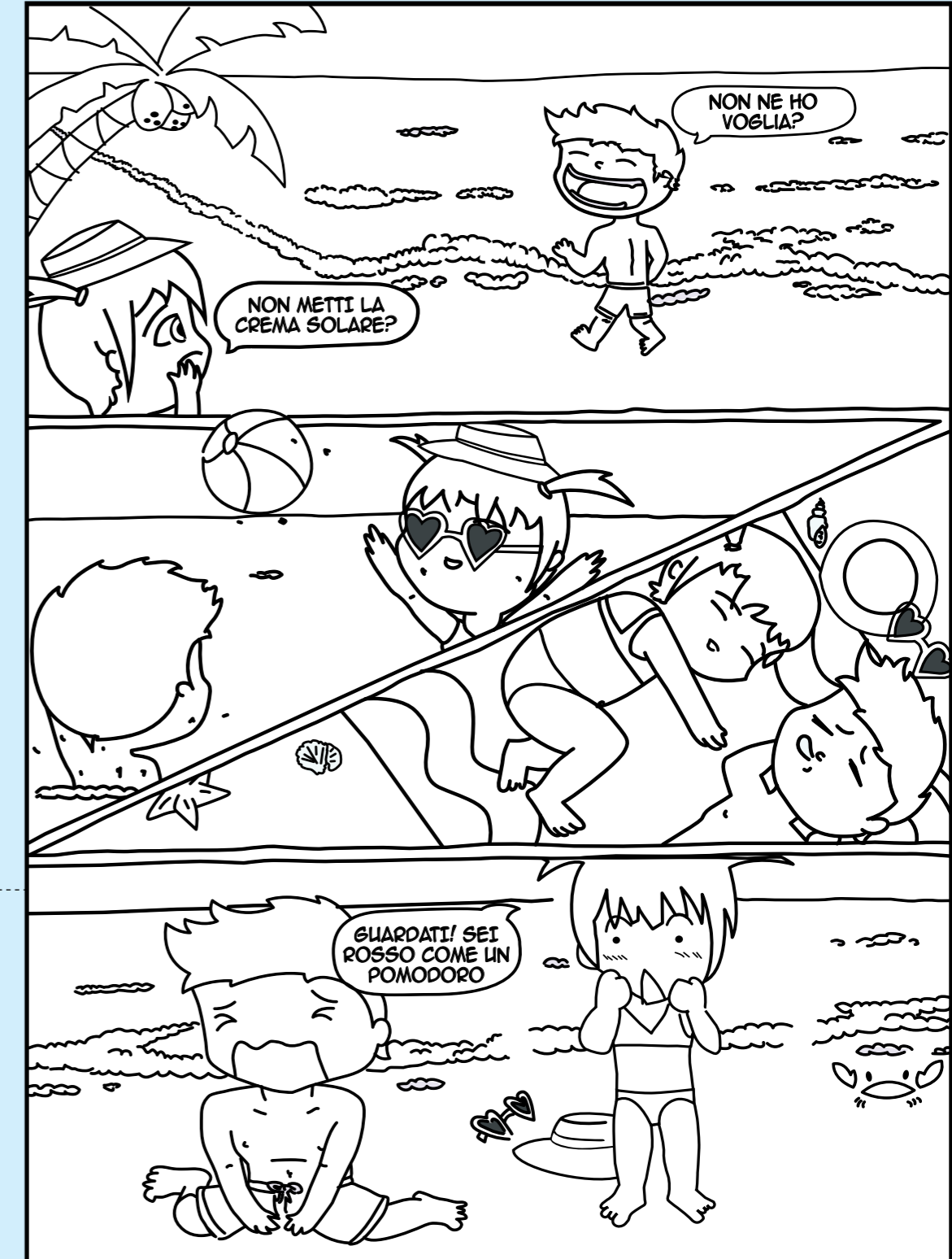
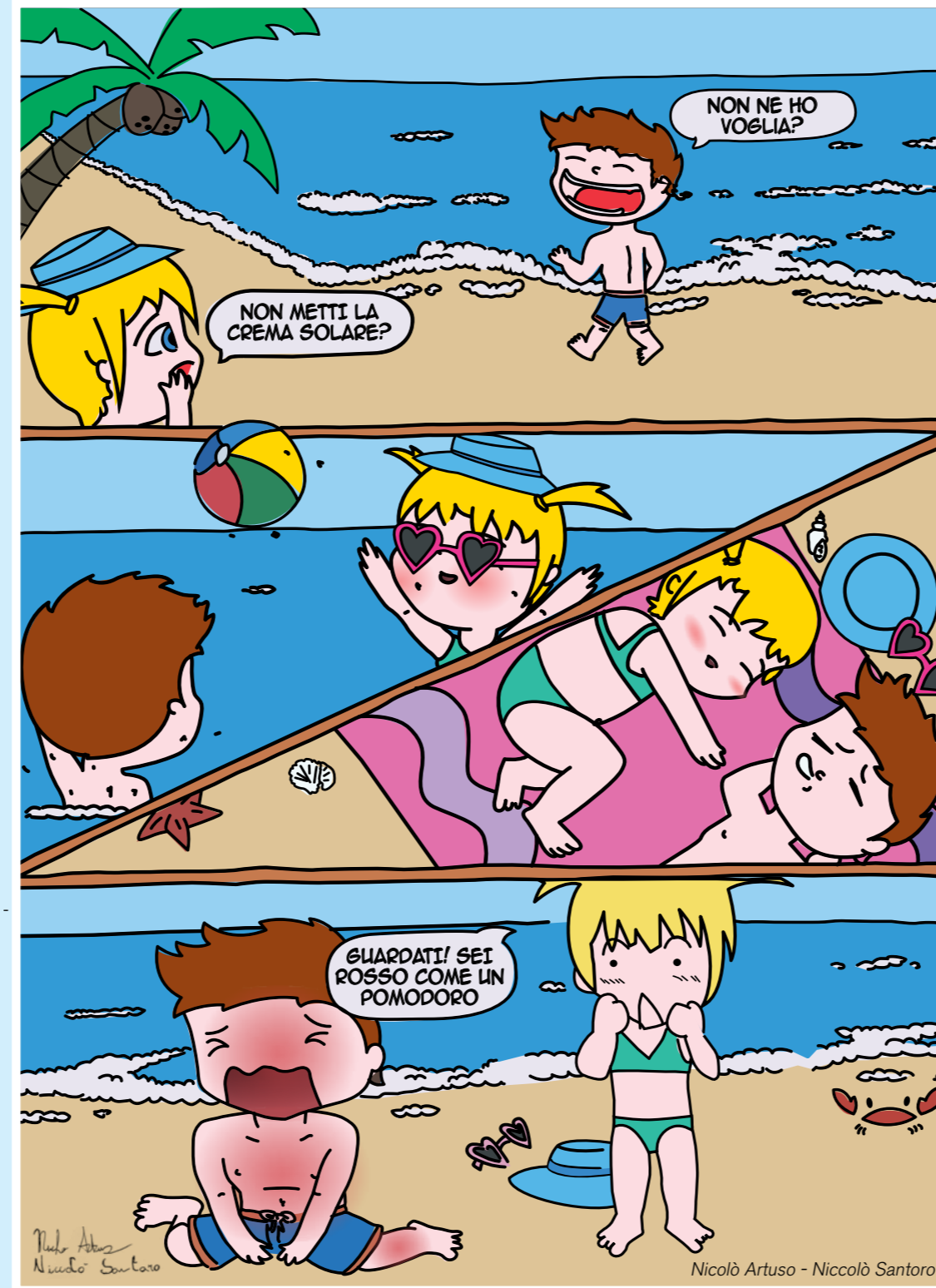


I numeri del cancro in Italia 2016 a cura di AIOM ed AIRC

- LA REGOLA DELL'ABCDE CONOSCERE I NEI**
- A = Asimmetria** della forma del neo
 - B = Bordi** irregolari o indistinti
 - C = Colore** variabile con più sfumature
 - D = Dimensioni** (caratteristica in parte superata) nevi con diametro maggiore di 6 mm. La diagnosi precoce vede però melanomi di piccolissime dimensioni.
 - E = Evoluzione** modifiche rapide di forma, colore, dimensione del neo, oppure sanguinamento spontaneo.

10 REGOLE per proteggersi dal sole

01. Evita di esporti al sole estivo fra le 11.00 e le 16.00
02. Applica una crema solare ad elevato indice di protezione 30 minuti prima di esporti al sole al mare, in montagna e anche in città. Ricordati di mettere la crema su TUTTE le parti del corpo esposte al sole
03. Rinnova l'applicazione della crema ogni 2 ore e dopo un'intensa attività sportiva o un bagno
04. Proteggiti dai raggi ultravioletti anche con cappello, maglietta e occhiali da sole con lenti omologate
05. Proteggi la pelle dei bambini e investirai sulla loro salute
06. Evita l'esposizione solare durante la gravidanza per evitare la comparsa di macchie cutanee permanenti
07. Bevi molta acqua: durante l'esposizione solare è necessario bere tanto e spesso per evitare la disidratazione. Presta particolare attenzione alle persone anziane, che hanno una sensazione di sete ridotta, ed ai bambini piccoli che si disidratano più facilmente
08. Evita l'esposizione solare se stai assumendo farmaci o utilizzando cosmetici fotosensibilizzanti: alcune sostanze possono provocare reazioni cutanee se ti esponi al sole
09. Riduci l'uso delle lampade abbronzanti
10. Vai sul sito dell'ARPAV per sapere quando esporti al sole in maniera sicura
www.arpa.veneto.it/temi-ambientali/agenti-fisici/radiazioni-uv



D A E T C E A O J S D M P S J
 O E N R L A P M C F O R R P V
 C D R L E I P O E N U A E I Z
 O Z E M T G T P T R R P V A A
 I P P O A T G A E U C Y E G T
 G G T P A T G E T L K L N G T
 Z O S T Y N O A T C L J Z I E
 F Q U O A Z Z L K O Q O I A I
 N R M M L N I P O Q R M O N L
 E S P A O E W L G C P N J G
 Q L K R A G G I Y P O T E G A
 G K B E I N O I Z A I D A R M
 R B E S P O S I Z I O N E X I
 A O C C H I A L I I N L S K V
 J S H R L A M O N A L E M V A

ABBRONZATURA
 CAPPELLO
 CREMA
 DERMATOLOGO
 ESPOSIZIONE
 FOTOTIPO
 GIOCO
 MAGLIETTA
 MARE
 MELANOMA
 MONTAGNA
 OCCHIALI
 PELLE
 PREVENZIONE
 PROTEGGERE
 RADIAZIONI
 RAGGI
 SCOTTATURE
 SOLE
 SPIAGGIA

VERO O FALSO?

1. È normale arrossarsi al sole [V] [F]
2. Con la protezione non ci si abbronzava [V] [F]
3. I danni da radiazioni UV sono diretti al DNA [V] [F]
4. Una volta scottati ci si può esporre al sole senza protezione [V] [F]

1. Falso: l'arrossamento è espressione di una scottatura e quindi di un danno che si è verificato a carico della cute. Una buona protezione non comporta alcun arrossamento.
 2. Falso: un protettore solare, scelto in base al fototipo e alle condizioni di esposizione, consente alla pelle di abbronzarsi con gradualità e uniformità ma senza danni.
 3. Vero: i danni che ne derivano sono prevalentemente mutazioni del DNA cellulare.
 4. Falso: l'assenza di protezione non farebbe altro che peggiorare la condizione di una pelle già danneggiata con i meccanismi di difesa in buona parte annientati. Se ci si è scottati è necessario evitare l'esposizione solare fino alla guarigione e poi riprendere molto gradualmente con le adeguate misure protettive.