

Spiagge Serene

2025



Informazioni generali

Tutte le persone sono esposte quotidianamente a una certa dose di radiazioni ultraviolette (UV), in gran parte derivanti dal Sole. Le radiazioni UV si dividono in:

- UVA (315-400 nm), moderatamente pericolose
- UVB (280-315 nm), molto pericolose
- UVC (100-280 nm), estremamente pericolose, ma bloccate dall'atmosfera

I livelli di UV sono più alti al crescere dell'altitudine (ogni 1000 m di altezza i livelli di UV crescono del 10-12%) e dell'altezza del Sole (specialmente verso mezzogiorno nei mesi estivi) e al diminuire della latitudine e della nuvolosità.

Altri fattori ambientali che influenzano i livelli di UV sono lo strato di ozono e la capacità riflettente della superficie terrestre (per esempio, la neve riflette circa l'80% delle radiazioni UV, la

sabbia asciutta della spiaggia circa il 15% e la schiuma del mare il 25%).

I danni da UV

L'organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha identificato nove malattie legate all'esposizione a radiazioni UV che possono essere sinteticamente divise in:

Effetti sulla pelle

- Melanoma cutaneo
- Carcinoma squamocellulare della pelle;
- Carcinoma basocellulare;
- Photoaging (perdita di tono della pelle e comparsa di cheratosi solari).

Effetti sugli occhi

Reversibili

- Fotocheratite (infiammazione della cornea);
- Fotocongiuntivite (infiammazione della congiuntiva).

FOTOTIPO



Cronici

- Cataratta (opacizzazione del cristallino)
- Pterigio (crescita anormale del tessuto congiuntivale)
- Carcinoma squamocellulare della cornea o congiuntiva (tumore alla superficie dell'occhio)





Come scegliere i PRODOTTI SOLARI

Con «prodotto per la protezione solare» si intende qualsiasi preparato (crema, olio, gel, spray) destinato a essere posto in contatto con la pelle umana, al fine esclusivo o principale di proteggerla dai raggi UV. L'efficacia protettiva di un prodotto solare nei confronti dei raggi UVB è indicata dal "Fattore di Protezione Solare" (SPF) suddiviso in categorie "bassa", "media", "alta" e "molto alta".

L'SPF va scelto secondo il proprio fototipo di pelle, come illustrato nella figura sottostante.

TIPI DI FOTOTIPO	1	2	3	4	5	6
	Pelle molto chiara, capelli biondi e rossi, lentiggini. Scottature istantanee e abbronzatura assente.	Pelle chiara, capelli biondi o castani, e occhi scuri/verdi. Scottature frequenti, ottima abbronzatura.	Pelle intermedia, capelli castani. Scottature occasionali, abbronzatura graduata.	Pelle abbronzata, capelli scuri o neri. Scottature occasionali.	Pelle scura, capelli neri. Scottature rare, abbronzatura intensa.	Pelle molto scura, capelli neri. Scottature molto rare.
	SPF 50	SPF 50	SPF 30	SPF 20	SPF 15	SPF 10

Qualunque sia il tipo di protezione prescelta, è bene accertarsi che il prodotto contenga schermi e/o filtri UV-A



rispondi al questionario!



Il vademecum della prevenzione



e UV-B. Infine, è bene fare attenzione agli ingredienti del prodotto che deve essere privo di sostanze a potenziale rischio cutaneo, come alcuni conservanti e allergeni presenti ad esempio nei profumi.

E tu di che fototipo sei?

In dermatologia, si utilizza un classificazione dei diversi tipi di pelli chiamati fototipi, basata sulla qualità e quantità di melanina presente "a riposo" nella pelle e sulla reazione della pelle ai raggi UV. Conoscere il proprio fototipo è fondamentale per imparare a proteggere meglio la salute dell'epidermide e prevenire scottature o eritemi. Di seguito trovi una tabella attraverso la quale potrai determinare il tuo fototipo in modo semplice e pratico.

Domanda	PUNTO	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI
COLORI DEGLI OCCHI:	AZZURRI VERDI GRIGIO	AZZURRI VERDI	CASTANO GRIGIO	MARRONE SOSTO	NERO	-
COLORI DEI CAPELLI:	BIONDI/RONCHI	BIONDI	CASTANI	NERI	-	-
COLORI DELLA PELLE:	SCURO CHIARA	CHIARA	MEZZOGIARTE CHIARA	OLIVASTRA SCURA	NERA	-
PRESENZA DI LENTIGINI:	SCURISSIMO	POCHE	NO	-	-	-
TURCOPIETÀ SOLE:	SEMPRE	SEMPRE	DE RARO	MAI	-	-
TI ABBRONZZI:	MAI	A TUTTA DOPO SOLTO TELENO	DOPO QUALCHE GIORNO	DOPO POCHE ORE	-	-

Domanda	PUNTO	PUNTI	Fototipo
0-2	1		
3-7	2		
8-12	3		
13-17	4		
18-19	5		
20	6		

1. Limitare il più possibile l'esposizione alla luce solare nelle ore più calde, tra le 10 e le 14.
2. Stare all'ombra nelle ore più calde, ricordando che alberi, ombrelli e tettoie non proteggono completamente dalla luce solare.
3. Indossare vestiti protettivi: un cappello a falda larga protegge adeguatamente occhi, orecchie, faccia e retro del collo; gli occhiali da sole ad alta protezione riducono enormemente i rischi per gli occhi; abiti aderenti e coprenti offrono un'ulteriore protezione dalla luce solare.
4. Usare creme solari protettive (almeno +15), applicandole nuovamente ogni due ore oppure dopo aver lavorato, nuotato, fatto attività fisica all'aperto. Ricordare che le creme solari non servono per stare di più al Sole, ma per proteggersi quando l'esposizione è inevitabile.
5. Proteggere in particolar modo i bambini, perché sono più a rischio degli adulti: uno degli elementi chiave in proposito è l'educazione sanitaria a scuola.

