PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 9 - numero 1715 di martedì 22 maggio 2007

Al sole senza danni

La campagna del Ministero della salute per una corretta esposizione al sole.

Quando il sole è al suo picco è consigliabile indossare una t-shirt, un cappello a falda larga e gli occhiali da sole.
Quello riportato al lato è uno dei simboli utilizzati nell'ambito della campagna di informazione per una corretta esposizione al sole lanciata ieri dal Ministero della Salute, in collaborazione con l'Associazione italiana delle imprese cosmetiche (Unipro).

In 10 consigli il Ministero ha sintetizzato i comportamenti da adottare per godere dei benefici del sole evitando rischi inutili per la salute, derivanti da un eccessivo assorbimento di raggi ultravioletti (UV).
Benefici. I raggi UV hanno 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, l'osteomalacia e l'osteoporosi. In generale, basta una **minima esposizione** ai raggi UV per ottenere questi effetti protettivi.
Rischi. L'esposizione eccessiva a raggi UV comporta gravi rischi. I raggi UVB costituiscono il principale fattore di rischio di cancro alla pelle; in Italia si registrano ogni anno 7000 casi di melanoma cutaneo di cui l'80% causato da una prolungata esposizione ai raggi solari. I raggi UVA sono causa di invecchiamento prematuro della pelle. Le ricerche indicano inoltre che un'eccessiva esposizione ai raggi solari influisce inoltre sul sistema immunitario del corpo.

Le 10 regole perché il sole sia amico.

1.Un'esposizione eccessiva al sole costituisce un grave rischio per la salute. E' 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.E' 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, chiedendo consiglio, in caso di dubbio, al medico o al farmacista. Porre maggiore attenzione alle radiazioni solari quando si è vicini ad acqua, neve o 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. Controllate 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 e i bambini piccoli lontani dalla luce diretta del sole. Proteggeteli sempre utilizzando maglietta e cappello e tenendoli sotto l'ombrellone nelle ore più calde.

7.Applicare il prodotto per la protezione solare prima di ogni 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 te 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. Usare prodotti solari che offrono almeno una protezione "media", ossia un SPF (Fattore di Protezione Solare) di 15 o 20 o 25.

La campagna lanciata dal Ministero della salute segue alla Raccomandazione 2006/647/CE della Commissione europea del settembre 2006 che prevede una serie di indicazioni volte sia alle imprese che ai consumatori per evitare i rischi per la salute connessi a una non corretta esposizione al sole.

Per una migliore informazione dei cittadini, il Ministero della Salute e Unipro hanno siglato un protocollo d'intesa che impegna le imprese del settore cosmetico a migliorare la qualità dell'informazione pubblicitaria diretta ai consumatori, a eliminare dalla pubblicità l'uso di espressioni che possano indurre in inganno i consumatori e a collaborare con il Ministero anche per la realizzazione di campagne di informazione sui temi della corretta igiene orale e sull'uso consapevole di tutti i prodotti cosmetici.

La Raccomandazione europea ha anche indicato alcune nuove avvertenze per i consumatori che le imprese sono invitate ad apporre sulle confezioni dei prodotti solari.
In particolare l'UE raccomanda ai produttori di non utilizzare la dicitura "protezione o schermo totale" o "prevenzione per tutto il giorno" in quanto nessun prodotto solare ha tali potenzialità.

Sui prodotti dovrebbero essere invece apposte diciture quali:
-non rimanere esposti al sole troppo a lungo anche se si utilizza un prodotto per la protezione solare,
-tenere i bambini e i neonati lontano dalla luce diretta del sole,
-un'esposizione eccessiva al sole costituisce un grave rischio per la salute,
-applicare il prodotto per la protezione solare prima dell'esposizione,
-riapplicare con frequenza per mantenere la protezione soprattutto dopo aver sudato o dopo essersi bagnati o asciugati.
E' in ogni caso importante ricordare che i prodotti per la protezione solare sono solo uno tra gli strumenti per eliminare i rischi legati alle radiazioni solari.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

www.puntosicuro.it