

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 12 - numero 2431 di venerdì 02 luglio 2010

Consigli per tutti coloro che lavorano all'aperto

Per prevenire le conseguenze del caldo estivo un documento sulla protezione solare e sul riconoscimento dei tumori cutanei dipendenti dai raggi UV. Un dossier su rischi e pericoli del sole estivo e le indicazioni del Ministero della Salute.

google_ad_client

La stagione estiva è iniziata e in molte città italiane le temperature sono salite insieme alle preoccupazioni, ricorrenti ogni anno, delle conseguenze del caldo e dell'afa.

Preoccupazioni che riguardano tutti, ma che devono essere rivolte specialmente alla parte della popolazione più vulnerabile. Ad esempio i lavoratori che lavorano nei mesi caldi (con particolare riferimento a quelli che svolgono lavori fisici all'aperto), gli anziani non autosufficienti, i bambini, i malati cronici e i disabili.

Per favorire la **prevenzione dei problemi legati al caldo** presentiamo un breve opuscolo comparso sul sito di Suva e prodotto dalla Lega svizzera contro il cancro: "**Protezione solare, l'essenziale in breve**".

Il documento ricorda che i raggi del sole non solo ci donano benessere, ma nascondono anche dei **pericoli**: "sono composti di luce visibile (50 %), raggi infrarossi (44 %) e raggi ultravioletti UV (6 %)". E i raggi UV "sono una delle cause principali del **cancro della pelle** e favoriscono l'**invecchiamento** precoce della pelle".

La nostra pelle porta nel tempo i "segni di ogni raggio di sole e soprattutto di ogni scottatura, a partire dall'infanzia". E le scottature aumentano il rischio di insorgenza di tumori della pelle.

Senza dimenticare che i raggi UV "mettono in pericolo anche gli occhi non protetti e possono danneggiarli in modo permanente".

La pelle può rimanere esposta al sole per poco tempo senza arrossarsi o scottarsi. Nelle persone di pelle chiara questo "tempo di autodifesa" è di soli cinque a dieci minuti, mentre "le persone con pelle più scura sopportano il sole un po' più a lungo".

Insomma prima o poi **la pelle ha bisogno di essere protetta**: "dall'ombra, da indumenti adatti o da creme solari".

L'opuscolo riporta alcuni semplici **consigli per tutti coloro che lavorano all'aperto**:

- "trascorrere le pause all'ombra;
- indossare cappello (o casco) e occhiali da sole;
- proteggersi con gli indumenti: maglietta con colletto o camicia, pantaloni lunghi;
- applicare ripetutamente un prodotto solare con fattore di protezione almeno 25;
- concentrare i lavori al sole possibilmente prima delle 11.00 o dopo le 15.00, quando i raggi UV sono meno intensi".

Inoltre offre alcune **informazioni utili per tutti**:

- "l'ombra è la miglior protezione solare;
- superfici chiare come metallo, calcestruzzo chiaro, acqua o neve riflettono e potenziano i raggi UV;
- anche con il cielo coperto, fino all'80 % dei raggi UV penetra attraverso le nubi;
- due terzi dell'intera dose quotidiana di raggi UV colpiscono la superficie terrestre tra le 11 e le 15;
- i vestiti sono una buona protezione solare, ma non sono tutti uguali: tessili a trama fitta con colori intensi proteggono meglio di stoffe leggere, trasparenti o chiare;
- un cappello a tesa larga o un fazzoletto proteggono la nuca;

- controllare la protezione UV degli occhiali da sole (marchio CE «100 % UV fino a 400 nm»);
- anche il solarium danneggia la pelle e costituisce un inutile carico di UV per il corpo".

Il documento approfondisce poi il tema relativo ai **tumori della pelle**.

Sono diverse le forme di cancro della pelle. "I più frequenti sono i cosiddetti tumori di tipo chiaro; più raro ma più pericoloso è il melanoma, o tumore pigmentato".

In particolare **chi lavora all'aperto** "è esposto a un carico più elevato di raggi UV e quindi corre un rischio maggiore di ammalarsi di cancro della pelle. Un'esposizione al sole prolungata per anni è considerata un fattore di rischio soprattutto del cancro di tipo chiaro".

Ma non siamo tutti ugualmente esposti ai tumori della pelle. Ci sono infatti delle **predisposizioni**:

- colore della pelle (chi ha la pelle chiara è più predisposto all'insorgenza di tumori sulla pelle);
- frequenza di scottature solari nell'infanzia e nell'adolescenza;
- numero di nei sul corpo (si è più predisposti se si hanno più di 50 nei o se ne hanno di particolarmente grandi);
- eventi passati tumorali della pelle (melanomi), anche in famiglia.

L'opuscolo ricorda che "**in caso di diagnosi precoce e terapia tempestiva persino il cancro della pelle più pericoloso, il melanoma, ha una prognosi favorevole**".

Se si ha, ad esempio, l'impressione "che un neo si sia modificato o che sia comparsa una nuova alterazione cutanea" è bene recarsi dal medico.

Nel documento viene presentata, corredata di immagini esplicative, la **regola dell'A-B-C-D** per verificare se i propri nei hanno cambiato forma (diventando **Asimmetrici**), hanno avuto una variazione nei **Bordi** o nel **Colore** o hanno avuto una variazione **Dinamica**, cambiando ad esempio dimensioni o spessore.

Non dimentichiamo che, al di là degli eventi tumorali, le **ondate di calore**, cioè i periodi prolungati di condizioni meteorologiche estreme con temperature elevate, possono essere causa anche di altri disturbi come crampi, svenimenti, gonfiori, stress da calore e colpi di calore.

Inoltre nei mesi estivi aumentano i rischi relativi alla presenza di **ozono**, un gas presente in basse concentrazioni in tutta l'atmosfera e che le radiazioni solari tendono a diffondere.

Per far fronte a queste situazioni di rischio stagionali, con particolare riferimento ai lavoratori, PuntoSicuro ha raccolto l'anno passato in un dossier, dal titolo "**Difendersi dal caldo**", numerosi articoli e documenti presentati in questi ultimi anni per una prevenzione puntuale e documentata di tutte le conseguenze del caldo estivo.

Segnaliamo infine che il Ministero della Salute dedica ai rischi del caldo diverse pagine web del suo sito.

In "Estate sicura 2010, vincere il caldo" è infatti possibile avere informazioni su:

- che cos'è una ondata di calore;
- consigli generali di prevenzione;
- consigli per le persone a rischio;
- piano operativo nazionale per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute.

In particolare il **programma nazionale di prevenzione** per limitare l'impatto sulla salute delle ondate di calore prevede, per l'estate 2010, una **strategia** "orientata ad affinare i metodi di previsione dei rischi, a sviluppare interventi mirati ai sottogruppi di popolazione a rischio e a sviluppare un'efficace informazione alla popolazione".

Lega svizzera contro il cancro, "Protezione solare, l'essenziale in breve" (formato PDF, 122 kB).

Dossier di PuntoSicuro "Difendersi dal caldo".

Ministero della Salute, "Estate sicura 2010, vincere il caldo"



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

www.puntosicuro.it