

ULSS 1 DOLOMITI INCONTRA

I giovedì della Salute



Estate al sole: Istruzioni per l'uso

*Relatore: dott.ssa Pier Anna Dal Mas
Dirigente Medico Dermatologo
Ospedale di Belluno*

Belluno, 6 giugno 2019



**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari

REGIONE DEL VENETO



ULSS 1
DOLOMITI

Sole buono o sole cattivo?



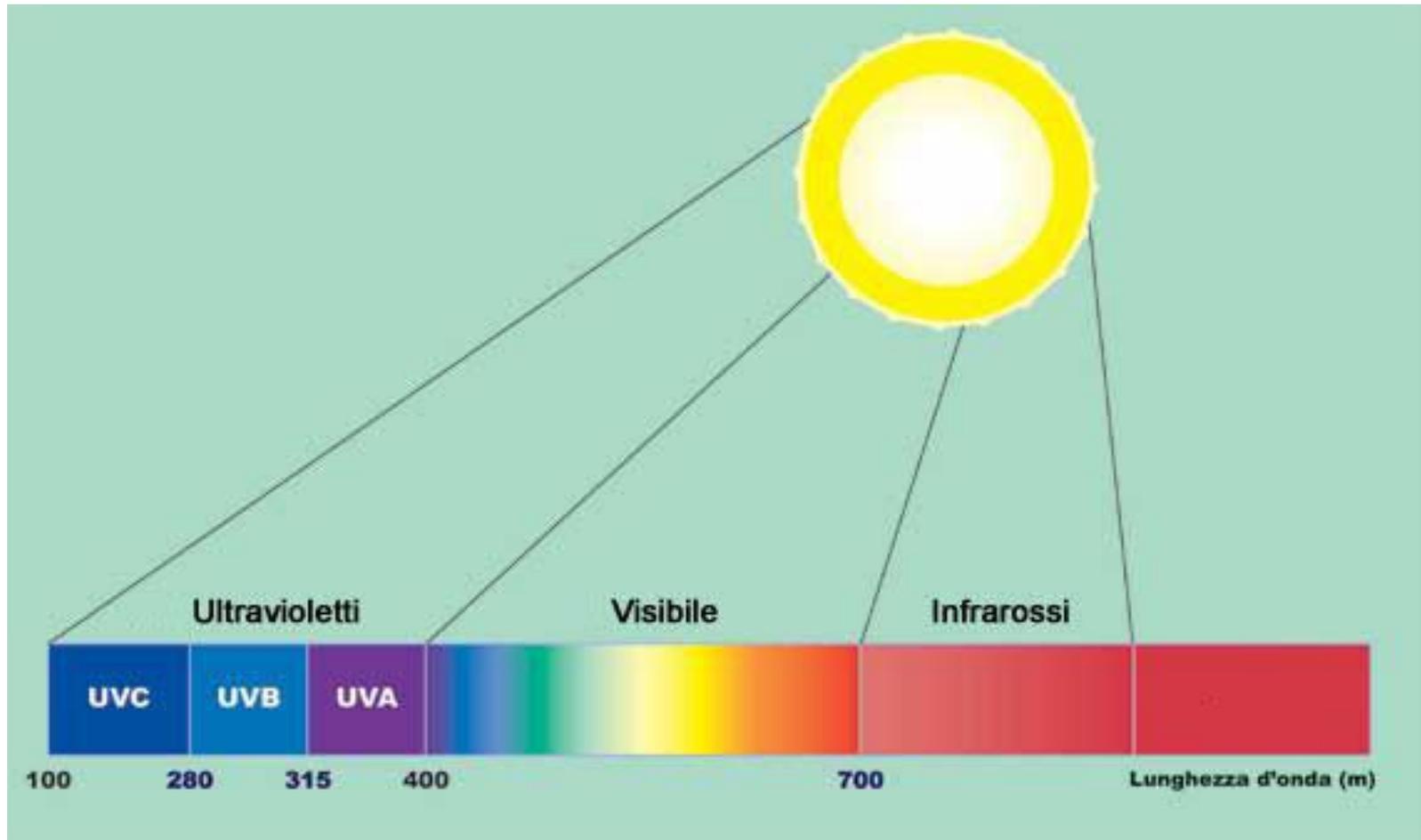
SOLE BUONO

- ❖ L'esposizione del corpo umano alle radiazioni solari è un evento naturale e necessario
- ❖ Senza il sole non ci sarebbe vita
- ❖ Bisogna raggiungere un equilibrio tra gli effetti benefici e danni biologici prodotti dalla radiazione solare
- ❖ La condizione ideale non è l'assenza di esposizione al sole, ma una giusta dose che varia in funzione dell'età e del tipo di pelle

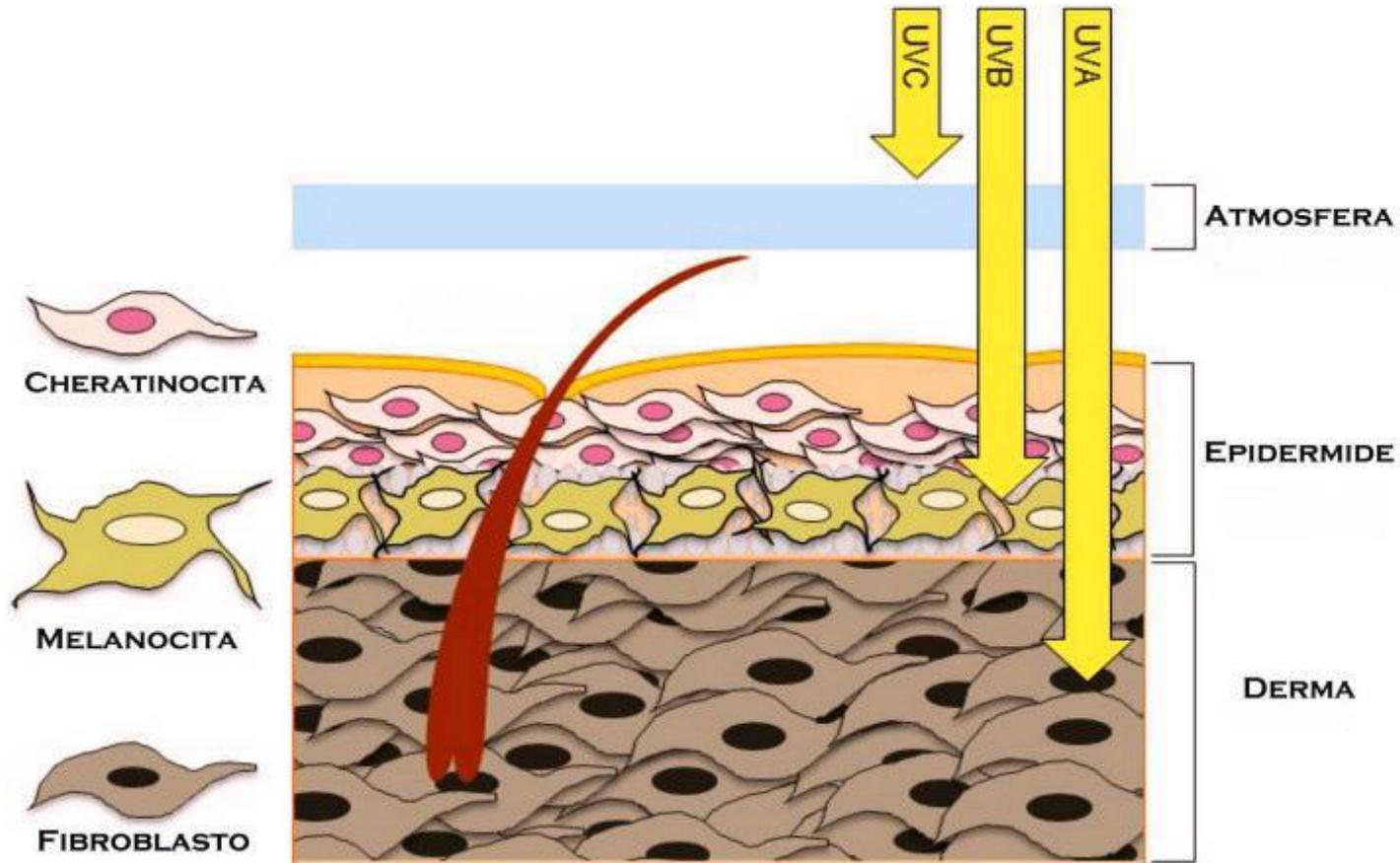
EFFETTI BENEFICI

- ❖ **Produzione della vitamina D** (prevenzione dell'osteoporosi, del diabete mellito tipo II, malattie autoimmuni, alcuni tipo di tumore)
- ❖ **Produzione di serotonina** (prevenzione della depressione)
- ❖ **Effetto disinfettante** (limita la proliferazione di batteri)
- ❖ **Miglioramento di patologie cutanee** (psoriasi, dermatite atopica, acne)

RADIAZIONI SOLARI



UVA e UVB hanno effetti diversi perché hanno diversa penetrazione cutanea



RAGGI SOLARI

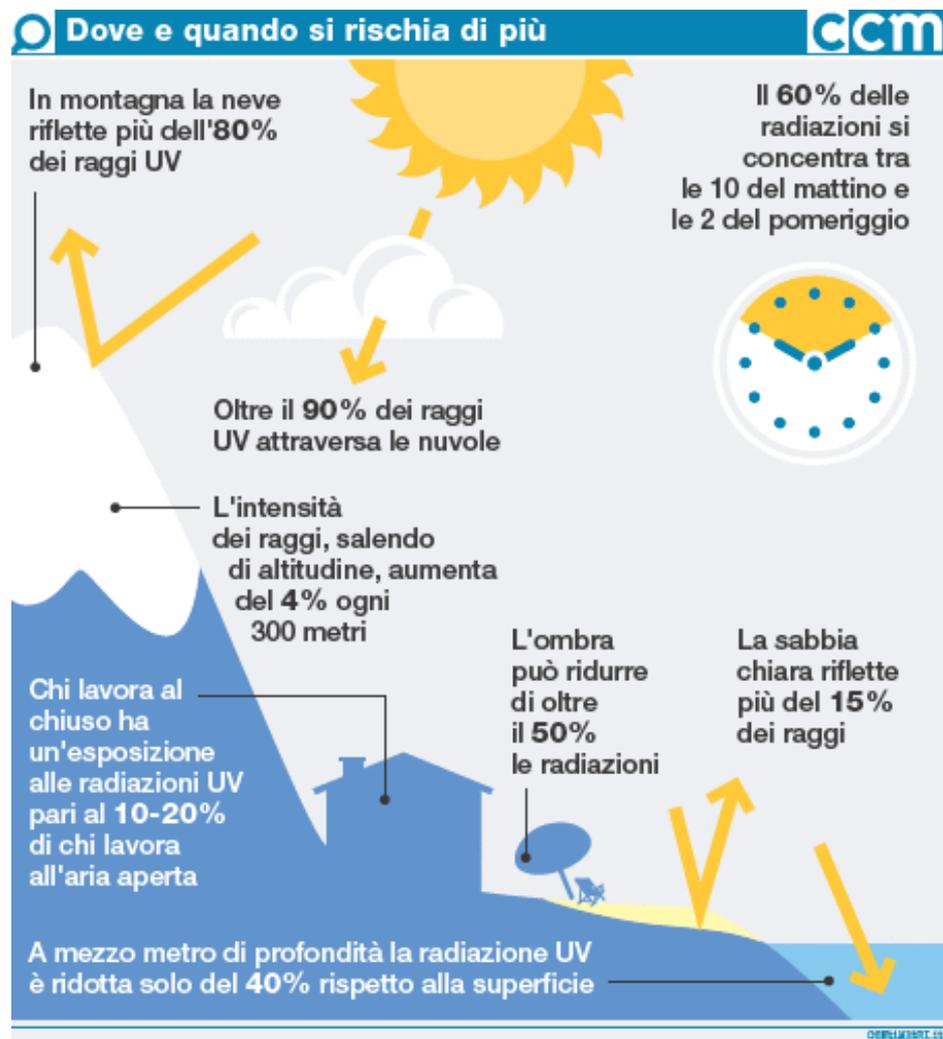
UVA

- ❖ Penetrano in profondità fino al derma
- ❖ Sono presenti durante tutto l'arco dell'anno
- ❖ Non sono schermati da nuvole, cielo grigio, vetri
- ❖ Sono responsabili dell'invecchiamento cutaneo e della formazione di tumori cutanei non melanoma

UVB

- ❖ Colpiscono gli strati più superficiali dell'epidermide e sono responsabili degli eritemi
- ❖ Sono in quantità maggiore da aprile a ottobre e nelle ore centrali della giornata
- ❖ Sono parzialmente schermati da nuvole
- ❖ Provocano ispessimento cutaneo
- ❖ Provocando ustioni rendono i soggetti più esposti alla comparsa di melanoma

RISCHIO DI ESPOSIZIONE SOLARE



FOTOTIPO

- ❖ Indica il modo in cui la pelle reagisce all'esposizione al sole
- ❖ In base al colore della pelle, dei capelli, alla comparsa di eritemi e alla tendenza ad abbronzarsi si distinguono 6 diversi tipi di pelle, cioè 6 diversi fototipi

Fototipo	Caratteristiche	Azione del sole
	<p>Pelle lattea, capelli rossi o biondi, occhi verdi o azzurri</p>	<p>Non si abbronzano ma si arrossano ed è molto facile l'ustione</p>
	<p>Pelle chiara e sensibile, capelli biondi, occhi chiari</p>	<p>Abbronzatura possibile ma difficile, ustioni frequenti</p>
	<p>Pelle chiara, occhi chiari o scuri, capelli bruni</p>	<p>Abbronzatura discreta ma deve essere progressiva</p>
	<p>Pelle scura sensibile, occhi scuri e capelli neri</p>	<p>Abbronzatura veloce, non è raro il rischio scottatura</p>
	<p>Pelle scura poco sensibile, occhi scuri e capelli neri</p>	<p>Abbronzatura veloce e persistente, basso rischio di ustione</p>
	<p>Persone di colore con pelle, capelli e occhi molto scuri</p>	<p>Rischio ustione quasi inesistente</p>

EFFETTI NOCIVI ACUTI E CRONICI DELLE RADIAZIONI SOLARI

- ❖ Eritema solare
- ❖ Foto-invecchiamento
- ❖ Foto-carcinogenesi

ERITEMA ATTINICO



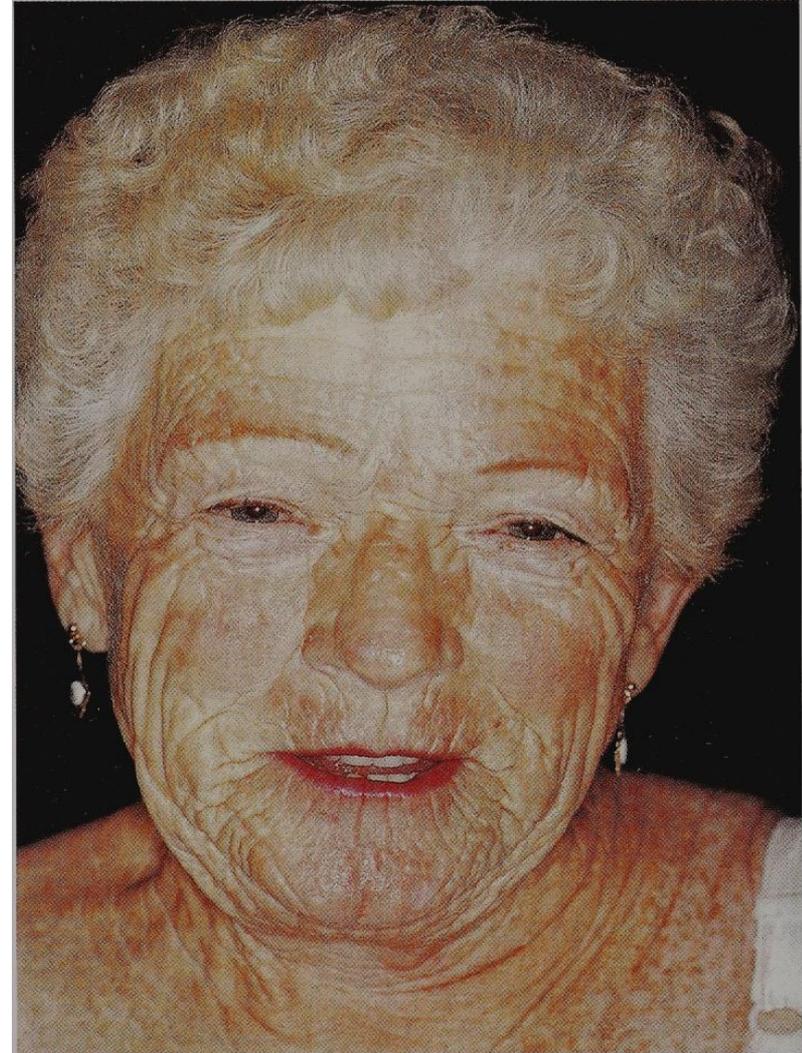
- ❖ Risposta infiammatoria acuta chiamata anche scottatura.
- ❖ Insorge 3 o 4 ore dopo l'esposizione e può durare 5-6 giorni.
- ❖ I sintomi associati includono sensibilità al tocco, prurito, edema e dolore.
- ❖ Dal 2-3° giorno compaiono pigmentazione ritardata o abbronzatura.
- ❖ Da 6-10 giorni inizia la desquamazione.

FOTOAGING



FOTOAGING

- ❖ Rughe
- ❖ Disordini della pigmentazione (macchie scure o chiare)
- ❖ Pseudocicatrici a forma di stella
- ❖ Secchezza e anelasticità della pelle
- ❖ Cheratosi attiniche



FOTOCARCINOGENESI



MISURAZIONE DEL RISCHIO DA ESPOSIZIONE ALLA LUCE SOLARE

❖ L'esposizione al sole in ambiente outdoor può variare in relazione a più fattori: orario, zona geografica, condizioni metereologiche, altitudine, riflessione delle radiazioni solari.

❖ L'indice UV è un indice che, basandosi sulla posizione del sole, la nuvolosità prevista, l'altitudine, i dati sull'ozono, predice l'intensità della irradiazione solare.

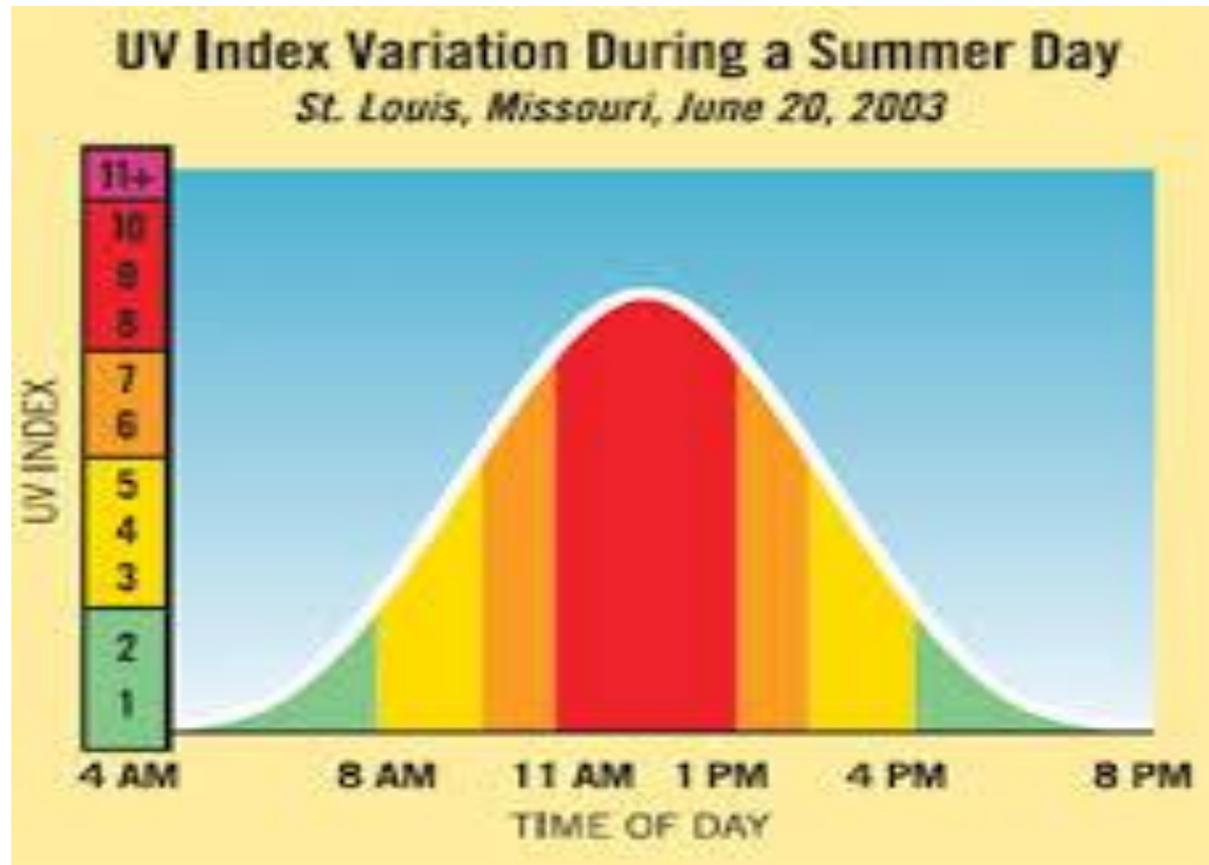
INDICE UV

- ❖ L'indice UV è un numero, generalmente compreso tra 1 e 12, utilizzato come semplice unità di misura dell'intensità della radiazione solare ultravioletta che giunge al suolo.
- ❖ Esso permette di valutare i rischi conseguenti ad una prolungata esposizione al sole, in base al proprio fototipo e di adottare le adeguate misure di protezione.

INDICE UV

 Pittogramma	Intensità della radiazione	Protezione
	Debole	“Non è necessario proteggersi”
	Moderata	Protegersi: cappello, maglietta, occhiali da sole, crema solare
	Elevata	Protegersi: cappello, maglietta, occhiali da sole, crema solare
	Molto elevata	Intensificare la protezione: evitare, se possibile, di restare all’aperto
	Estrema	Intensificare la protezione: evitare, se possibile, di restare all’aperto

VARIAZIONE UV INDEX IN GIORNATA



PROTEZIONE SOLARE

- ❖ Fotoprotezione ambientale
- ❖ Indumenti protettivi
- ❖ Prodotti antisolari

Protezione ambientali

- ❖ Utilizzare le zone d'ombra.
- ❖ Evitare l'esposizioni nelle ore del sole in cui i raggi UV sono più intensi (11-15 o 12-16 se ora legale).
- ❖ Considerare le superfici riflettenti (neve, ghiacciai, sabbia) che aumentano la radiazione che raggiunge la pelle.



INDUMENTI PROTETTIVI

❖ Usare cappello a larga tesa che protegga capo, orecchio, collo, naso in tessuto che non lasci passare gli UV.

❖ In caso di esposizione protetta usare indumenti protettivi dai raggi UV: colori scuri meglio che chiari, tessuti a trama fitta, fibre acriliche meglio della seta che è meglio del cotone.

❖ Esistono tessuti anti UV ad altissima protezione alternativi a creme solari.

❖ Usare sempre occhiali da sole con buona protezione UV, garantita dalla dicitura “bloccano il 99% dei raggi UV”.



FATTORE DI PROTEZIONE SOLARE

❖ Il fattore di protezione solare è il numero indicato sui cosmetici che contengono filtri solari e definisce la capacità di difendere la pelle dal danno prodotto della radiazione solare, in particolare dagli UVB.

❖ Questo numero è definito comunemente SPF, acronimo di Sun Protection Factor.

FATTORE DI PROTEZIONE SOLARE

Come si stabilisce il SPF?

- ❖ Si misura il tempo di esposizione solare necessario a far comparire l'eritema sia in una zona di cute in cui viene applicato il prodotto sia in una zona non protetta.
- ❖ Il rapporto tra i due tempi è il SPF del prodotto.
- ❖ Ad esempio: SPF 10 significa che quel prodotto moltiplica per 10 il tempo di esposizione al sole senza comparsa di eritema.

COME SI CLASSIFICA IL SPF

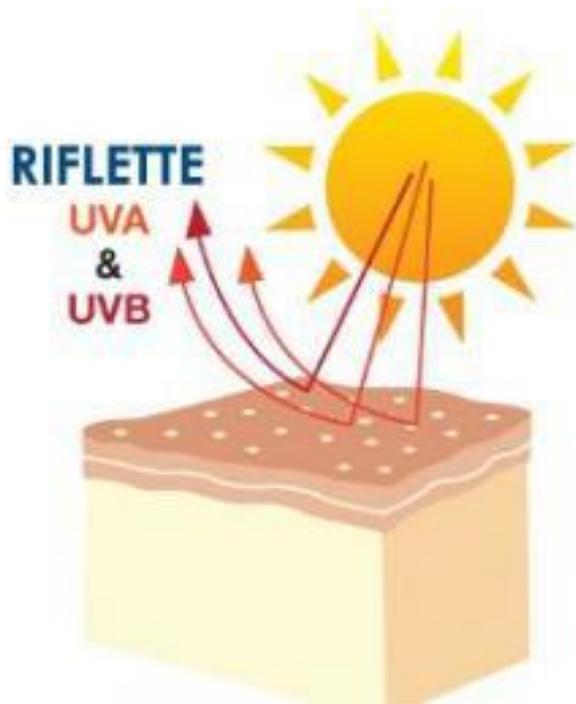
PROTEZIONE	SPF
BASSA	10
MEDIA	15-20-25
ALTA	30-50
MOLTO ALTA	50+

FATTORE DI PROTEZIONE SOLARE

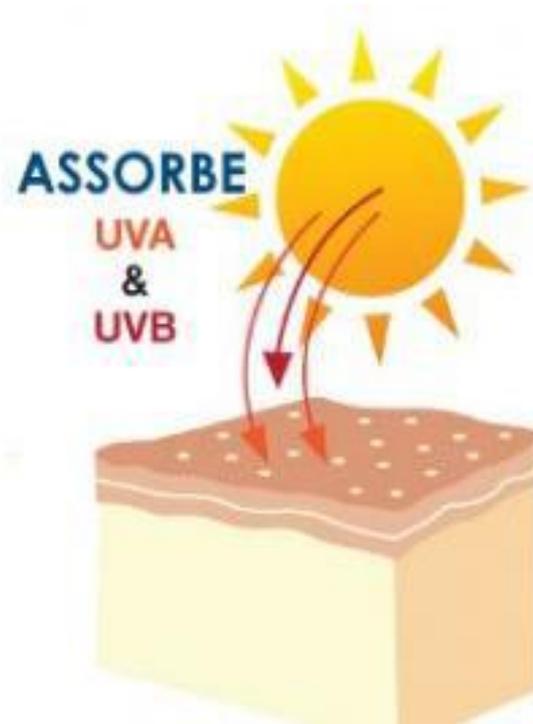
- ❖ Il fattore SPF si riferisce alla protezione dagli UVB
- ❖ E' necessaria anche una protezione dagli UVA, responsabili dell'abbronzatura, ma anche del fotoinvecchiamento e della fotocarcinogenesi
- ❖ In Europa la normativa prevede che un buon filtro UVA debba offrire una protezione pari ad un terzo degli UVB

FILTRI SOLARI

FISICI: inerti, stabili, non inducono fotosensibilizzazione
Riflettono i raggi UVA e UVB



CHIMICI: azione anti UVA e UVB possono dare reazioni allergiche
Assorbono i raggi UVA o UVB



FILTRI SOLARI

FISICI

- ❖ biossido di zinco
- ❖ biossido di titanio

CHIMICI

anti UVA

- ❖ PABA
- ❖ Cinnamati
- ❖ Salicilati
- ❖ Octocrilene

anti UVB

- ❖ Benzofenoni
- ❖ Dibenzoilmetani

SCELTA DEL SOLARE

❖ Scegliere prodotti con SPR almeno di 20.

❖ Controllare la resistenza all'acqua.

Il prodotto può essere:

- non resistente all'acqua
- resistente all'acqua: 40 minuti in acqua
- molto resistente all'acqua: 90 minuti in acqua

❖ Scegliere prodotti che rispondano alla normativa europea vigente.

FORMULAZIONI FARMACEUTICHE

- ❖ Latte: facile da stendere, non unge, si assorbe rapidamente.
- ❖ Gel: facile da stendere, adatto a zone pilifere, dà senso di refrigerio.
- ❖ Olio: facile da applicare, unge.
- ❖ Spray: facile da applicare, dà refrigerio, evapora rapidamente.
- ❖ Stick: adatto a piccole zone.

FOTOPROTEZIONE ORALE

- La fotoprotezione topica è imprescindibile ma la combinazione con antiossidanti orali rappresenta un completamento alla prevenzione dei tumori cutanei e al fotoinvecchiamento.
- Sostanze attive alla fotoprotezione orale:
 - LUTEINA
 - ASTAXANTINA
 - LICOPENE
 - NICOTINAMIDE
 - ENZIMA Q10

CHI DEVE AVERE PIU' ATTENZIONE

- ❖ Fototipo basso, chi si scotta e non si abbronzia.
- ❖ Bambini: prima dell'anno non dovrebbero essere esposti direttamente al sole, poi sempre con protezione molto alta.
- ❖ Assunzione di farmaci fotosensibilizzanti (es. amiodarone, tetracicline, alcuni anti-infiammatori).
- ❖ Applicazione sulla cute di sostanze fotosensibilizzanti (profumi, cosmetici, creme).
- ❖ Malattie esacerbate o causate dalla luce (es. lupus eritematoso, rosacea).

REGIONE DEL VENETO



ULSS 1
DOLOMITI



**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari

Grazie per l'attenzione!
Il presente materiale è disponibile
on line nel sito:

www.aulss1.veneto.it