

## Alcuni luoghi comuni che creano cattiva informazione sugli effetti del sole

### Il sole è importante per evitare il rachitismo nei bambini?

È vero, ma per fissare la vitamina D sono sufficienti pochi minuti al giorno di esposizione.

Al contrario, è dimostrato che l'arrossamento e la scottatura da troppo sole nell'infanzia e nell'adolescenza è dannosa.

### L'abbronzatura rende più sani?

È falso, soprattutto se non si seguono le regole di una corretta esposizione.

### Negli ultimi anni il sole è "malato"?

È falso, è il nostro comportamento che, se sbagliato, aumenta il rischio degli effetti indesiderati del sole.

### Il buco dell'ozono è l'unico responsabile dei tumori della pelle?

È falso, l'assottigliamento dello strato di ozono, rilevante per l'impatto sul clima e su vari ecosistemi in alcune aree del nostro pianeta, sembra trascurabile.

### È vero che arrivare al mare con la pelle già abituata dai solarium artificiali diminuisce il rischio di ustioni?

La preparazione con lettini solari prima dell'esposizione solare può evitare o ridurre l'insorgenza di ustioni solari. Tuttavia, questa "preparazione solare artificiale" è altamente controindicata e non va generalizzata (vengono addizionati gli effetti della radiazione solare naturale e quella artificiale). Privilegiare l'esposizione solare naturale lenta e graduale.

## Il sole può essere nocivo per la pelle?

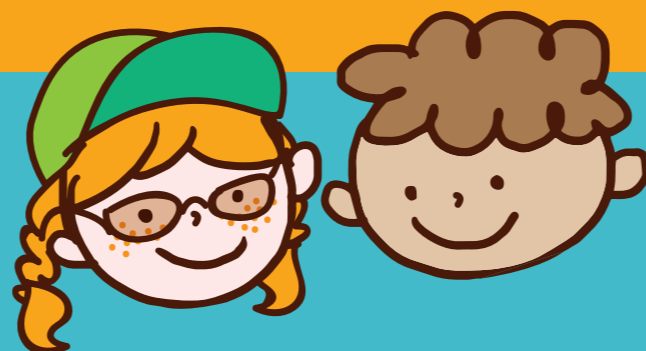
Sì e No. **Sì**, se l'esposizione ai raggi solari avviene in modo eccessivo ed intermittente e senza un'adeguata protezione.

**No**, se si conoscono i possibili danni del sole e si evitano con le appropriate precauzioni in rapporto al proprio fototipo.

Studi epidemiologici hanno dimostrato un aumento del rischio di tumori della pelle in soggetti di pelle chiara che hanno subito esposizioni intense e violente alle radiazioni solari, in particolare, da bambino ed in adolescenza.

### Passaporto per una abbronzatura "sana"

Identificato il proprio **fototipo** è più semplice adeguare i propri comportamenti per una corretta esposizione al sole, godendo dell'aria aperta e delle vacanze al mare o in montagna senza correre i rischi!



## Cos'è il Fototipo?

L'insieme di alcune caratteristiche fisiche e la risposta ai raggi solari, da cui deriva anche il tipo di abbronzatura che è possibile ottenere.



**Fototipo 1:** capelli biondo-rossi, occhi chiari, carnagione chiara con efelidi, estremamente sensibile al sole, si scotta sempre, non si abbronzava mai.



**Fototipo 2:** capelli biondi o castano chiaro, occhi chiari, carnagione chiara, spesso presenza di efelidi, sensibile al sole, cioè si scotta con facilità e si abbronzava con difficoltà.



**Fototipo 3:** capelli castani, occhi marroni o chiari, carnagione moderatamente scura, può scottarsi, ma si abbronzava.



**Fototipo 4:** capelli castano scuro o neri, occhi scuri, carnagione olivastria, si scotta di rado, si abbronzava con facilità.



**Fototipo 5:** capelli neri, occhi scuri, carnagione bruno olivastria, si abbronzava intensamente.



**Fototipo 6:** capelli neri, occhi neri, carnagione nera, non si scotta mai.

## Quali sono le regole per una corretta esposizione al sole?

1. Evita le esposizioni eccessive e le conseguenti scottature, soprattutto se hai un fototipo 1 o 2.
2. Esponiti gradualmente per consentire alla tua pelle di sviluppare la naturale abbronzatura.
3. Proteggi soprattutto i bambini, quelli al di sotto di 1 anno non devono essere esposti al sole.
4. Evita di esporti al sole nelle ore centrali della giornata 11-15 (12-16 se vige l'ora legale).
5. Utilizza indumenti: cappello con visiera, camicia, maglietta ed occhiali.
6. Approfitta dell'ombra naturale o di ombrelloni, tettoie, ecc.
7. Usa creme solari adeguate al tuo fototipo con filtri per i raggi UVA e UVB e, in caso di allergia o intolleranza al sole, consulta il dermatologo.
8. Le creme antisolari devono essere applicate in dosi adeguate e più volte durante l'esposizione.
9. Alcune parti del corpo sono da proteggere in modo particolare: naso, orecchie, petto, spalle, cuoio capelluto (se calvi).
10. Evita l'abbronzatura artificiale ovvero le lampade UVA.

## Good Sun, Good Skin Quando il sole fa bene



ISTITUTO  
SCIENTIFICO  
ROMAGNOLI  
PER LO STUDIO  
E LA CURA  
DEI TUMORI

Skin Cancer Unit  
Centro di Oncodermatologia  
IRST Irccs di Meldola  
via Piero Maroncelli 40  
tel. 0543 739100  
info@irst.emr.it



Sede centrale di Forlì  
viale Andrea Costa 28  
tel. 0543 35929  
info@ior-romagna.it

Per ulteriori informazioni  
su una corretta  
esposizione solare:  
[www.ior-romagna.it](http://www.ior-romagna.it)

Iniziativa realizzata  
grazie al contributo di:



MERCATO ORTOFRUTTICOLO DI CESENA  
Filiera Ortofrutticola Romagnola



**Ricordati:  
il neo buono  
è regolare  
per forma e  
per colore**

IOR Istituto Oncologico Romagnolo Onlus, in collaborazione con  
Centro di Oncodermatologia (Skin Cancer Unit) IRST Irccs presenta:

## Good Sun, Good Skin Quando il sole fa bene

