



CONSIGLI PER UNA CORRETTA ESPOSIZIONE AL SOLE:

- Esporsi al sole gradatamente: il primo giorno è quello a più alto rischio perché la pelle è impreparata all'esposizione solare intensa e prolungata.
- Non esporsi al sole nelle ore calde: si stima che circa il 50% dei raggi ultravioletti raggiunga la Terra tra le ore 11:00 e le ore 15:00.
- Fare attenzioni alle superfici riflettenti: il rischio di eritemi aumenta nelle vicinanze di queste superfici. La neve è in grado di riflettere circa l'80% dei raggi ultravioletti, la sabbia più del 25%.
- Stare attenti all'abbronzatura in quota: l'intensità delle radiazioni aumenta del 12% ogni 1000 m di altezza: è quindi più pericolosa l'esposizione in montagna che al mare.
- Anche all'ombra si assorbono più del 50% di tutti i raggi ultravioletti.
- Nell'acqua penetra oltre il 95% degli ultravioletti.

CAMPAGNA DI INFORMAZIONE ED EDUCAZIONE SOCIO SANITARIA

Questo opuscolo è stato redatto da Personale qualificato con il supporto dei dati provenienti dalle più importanti e qualificate "fonti scientifiche" e "Ministeriali" di riferimento per l'argomento. Tuttavia non vuole e non può sostituirsi alle figure Mediche preposte a cui in ogni caso consigliamo di rivolgersi per ogni ulteriore e più dettagliata delucidazione

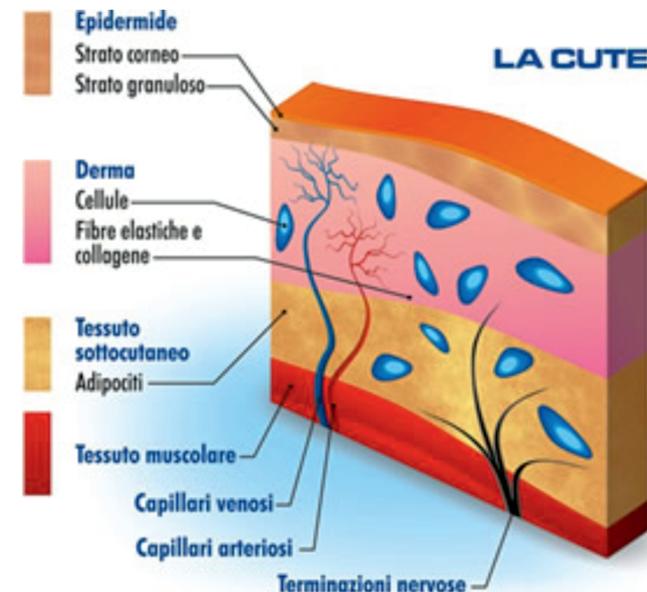
Progetto di Sensibilizzazione ed Informazione a cura di:
Inco.Farma Spa

LA PELLE

La cute o pelle è il rivestimento più esterno del corpo

Come mediatore tra l'organismo e il mondo esterno, la pelle nei vertebrati svolge diverse funzioni:

- **Protezione:** in quanto barriera anatomica contro potenziali patogeni ed eventuali agenti nocivi, costituisce la prima linea di difesa dell'organismo contro le aggressioni esterne.
- **Sensibilità:** nella cute sono presenti numerose terminazioni nervose che rilevano le variazioni termiche (termocettori), le pressioni (pressocettori), vibrazioni e sensazioni dolorose (algocettori), media il senso del [tatto](#).
- **Controllo dell'evaporazione:** la pelle costituisce una barriera asciutta e relativamente impermeabile contro la perdita di liquidi, regolando anche l'escrezione di elettroliti tramite la sudorazione.
- **Regolazione termica:** la pelle possiede un afflusso ematico ben superiore alle sue effettive necessità metaboliche; questa caratteristica ne fa un mezzo ideale per la regolazione della temperatura corporea.
- **Riserva e ruolo sintetico:** costituisce un serbatoio di lipidi e acqua e consente la sintesi di alcune sostanze necessarie come la [vitamina D3](#).



INVECCHIAMENTO

Man mano che la pelle invecchia, diventa sempre più sottile e fragile, a causa del fatto che la rigenerazione cellulare diventa più lenta. Le rughe sono una conseguenza della diminuzione dell'elasticità della pelle, e non solo dell'invecchiamento. Infatti è possibile riscontrare rughe anche in soggetti molto giovani, questo è dovuto al fatto che le rughe si formano dove avvengono i movimenti muscolari più importanti, che richiedono alla pelle un'elasticità particolare.

Fasi dell'invecchiamento cutaneo

fino ai 25 anni



- Pelle liscia ed elastica
- Pelle luminosa
- Contorno viso definito

dai 25 ai 35 anni



- Rughe contorno occhi
- Rughe sulla fronte

dai 35 ai 50anni



- Aumentano le rughe sulla fronte
- Aumentano quelle del contorno occhi
- Si formano le prime Contorno bocca

oltre i 50 anni



- Le Rughe diventano diffuse
- Il contorno viso sempre meno definito
- La pelle è opaca con macchie scure

PIGMENTAZIONE

Il colore della pelle nell'uomo dipende da molte variabili. Pertanto il colore varia non solo tra i vari gruppi etnici, ma anche da individuo a individuo e varia anche nei diversi distretti corporei di uno stesso individuo. La pigmentazione cioè il colore, è dovuta a particolari cellule dette [cromatofori](#).

Il colore della pelle dipende principalmente dalla [melanina](#), la quale più è concentrata e più conferirà una colorazione scura alla pelle, questa colorazione viene stimolata durante il periodo caldo, conferendone una maggiore colorazione e proteggendo la pelle dall'invecchiamento.

IGIENE

È uso comune presso le moderne società umane la pulizia frequente della pelle, tesa principalmente a mantenere un certo livello igienico, poiché una scarsa pulizia favorisce il diffondersi di elementi patogeni e malattie. Occorre però considerare che il lavaggio dell'epidermide (pelle) con detergenti, se praticato in maniera intensa ha un effetto aggressivo ed esfoliante, per cui a fronte di una rimozione di sporcizia si può avere anche la rimozione dello strato protettivo naturale, ad esempio dello strato sebaceo superficiale. L'uso intenso di saponi o di detergenti può produrre quindi uno stato temporaneo di diminuita protezione dei sistemi propri della pelle e un peggioramento dello stato della stessa, che rientra nella norma dopo qualche ora. L'aumentato utilizzo frequente di materiali detergenti o accessori di sintesi (non naturali), ha posto la necessità di chiarire gli effetti collaterali delle sostanze usate



ERITEMA SOLARE

Si parla di eritema quando si manifesta un, sia pur minimo, arrossamento cutaneo. L'eritema altro non è che la classica scottatura, responsabile di sintomi come calore, bolle e arrossamento generale.

La scottatura si attenua e regredisce gradualmente nel giro di pochi giorni.

La mancanza di un'adeguata protezione cutanea durante l'esposizione solare può causare la comparsa di spiacevoli inestetismi come le discromie o macchie cutanee.

TUMORI DELLA PELLE

Anche la cute può essere colpita da tumori è il caso, per esempio del carcinoma squamoso e del cancro basocellulare, non mortali in quanto non creano metastasi. Anche nei e verruche sono esempi di tumori cutanei benigni e non mortali. Il melanoma maligno della pelle, pur essendo meno frequente dei precedenti, può essere letale. Un'esposizione prolungata al sole specie per i soggetti maggiormente fotosensibili aumenta il rischio di sviluppare questo tipo di patologia. In particolare è bene valutare anche il tempo di esposizione totale durante il corso dell'anno e della vita (specie durante l'infanzia) poiché, come abbiamo detto, il rischio di cancro alla pelle aumenta con l'aumentare del tempo e dell'intensità di esposizione

I FILTRI SOLARI

I filtri solari sono prodotti cosmetici capaci di proteggere la pelle dalle radiazioni ultraviolette. Possono essere di due tipi: fisici (respingenti) e chimici (assorbenti). Nel primo caso riflettono le radiazioni come veri e propri specchi (schermi solari), mentre nel secondo modificano la struttura chimica delle radiazioni restituendo l'energia assorbita sotto forma di calore.

I prodotti resistenti all'acqua (water resistant dato riportato in etichetta) possono resistere all'incirca a 30-40 minuti di immersione, mentre quelli impermeabili (waterproof) possono raggiungere e superare l'ora di protezione.