



Sede Italia: via G.B. Grassi, 15-17

00054 - Fiumicino - Roma

tel., fax: 06.65047907

www.skincom.it

info@skincom.it

Introduzione

- Questo documento è stato realizzato prendendo spunto dai migliori articoli delle più qualificate riviste scientifiche mondiali, perciò le informazioni contenute (UV, O.M.S., consigli USL, dati statistici...) sono particolarmente attendibili e non costruiti in base ad interessi commerciali. Siamo noi stessi (Skincom) meravigliati dell'ampia portata in termini di salute che è connessa al sole e che abbiamo scoperto solo dopo la nostra intuizione commerciale. Riteniamo che in pochissimi anni la problematica sull'esposizione ai raggi solari sarà pressoché omogenea in tutto il mondo, benché ora sia maggiormente concentrata alle alte latitudini (Nordeuropa, Nordamerica, Australia e Nuovazeland). Tuttavia ospitando l'Italia, sulle sue spiagge, circa l'80% degli Europei (compresi quelli del nord) è chiaro che il tema (in senso turistico) può essere affrontato oggi, preparando culturalmente gli operatori di settore a predisporre servizi e tecnologie adeguate. Inoltre i fototipi I°-II°, bambini, anziani, donne in stato di gravidanza, portatori di handicap, persone affette da disturbi della pelle nel nostro paese devono avere una guida sull'esposizione consapevole ai raggi solari, come nell'esempio dell'affissione negli stabilimenti della regione Lazio e del litorale romano (Ostia - XIII circoscrizione di Roma) del vademecum elaborato dall'USL. –
- Riteniamo inoltre che la figura dell'assistente (come ad esempio il bagnino di salvataggio) possa in tempi brevi diventare un cofattore di rilievo nell'educazione complessiva del villeggiante e del cittadino, veicolando sane abitudini nel rapporto con il sole, l'ambiente e il benessere personale.

La Redazione di Skincom

“ Il Sole, un amico con il quale andare d'accordo “

Pensate che una bell'abbronzatura sia un indice di buona salute?

Innanzitutto in antichità si faceva di tutto per schiarire la pelle, soprattutto in occidente.

I greci e romani usavano ciprie a base di carbonato di piombo, o biacca. In Italia nel XVI sec. molte donne usavano l'arsenico per dare al viso un aspetto luminoso. E' dall'inizio degli anni '20, del secolo scorso, che lo stilista francese Coco Chanel rese popolare la tintarella, rendendo attraente un corpo abbronzato.

Non tutti, però, quelli che amano la vita all'aria aperta amano anche la tintarella, molti di loro desiderano semplicemente rilassarsi passando una giornata all'aperto, riscaldati dal sole e accarezzati dal vento, ma non sono interessati all'abbronzatura.

Ma perché tutti e proprio tutti devono proteggersi la pelle dai raggi solari e comprendere i criteri base dell'esposizione al sole?

Indice:

1: La pelle

2: La luce solare

3: Il perché degli Effetti Negativi dell'Esposizione inconsapevole ai Raggi Solari

4: Come Proteggersi ed Esporsi alla Luce Solare

5: Sole e salute: raccomandazioni della Regione Lazio (USL di Roma)

6: I Prodotti Skincom come Fattore di Garanzia nella Prevenzione, nella Protezione e nel Confort durante l'Esposizione alla Luce Solare all'Aria Aperta

7: Certificazione Internazionale “UV STANDARD 801”: condizioni generali e specifiche

1 - La pelle

La pelle è l'organo più esteso del corpo e in media ha una superficie di 1.7 mq e ha dei ricettori in grado di reagire al dolore, al tatto e alle variazioni della temperatura. Costituisce la prima linea di difesa sia dal caldo, freddo e traumi che da tossine, prodotti chimici e sostanze inquinanti. Rende il corpo impermeabile.

Tuttavia ha un potenziale nemico: il sole. Anche se la luce del sole è essenziale alla vita.

Le piante da cui dipendiamo, hanno bisogno della luce del sole per crescere (fotosintesi clorofilliana, ciclo del carbonio). Così anche per gli esseri umani, tramite una moderata esposizione, diventa lo stimolo naturale ambientale capace di incrementare la produzione di vitamina D, che contribuisce all'assorbimento del calcio rendendo il tessuto osseo più forte e sano, inoltre contribuisce ad un buon sonno e ad un buon umore (ritmi circadiani) e al miglioramento di problemi come la seborrea, forfora, acne, eczemi e psoriasi.

Tuttavia non bisogna esagerare, giacché la luce solare, contiene una banda di frequenza, denominata Ultravioletti (UV), che con la sua radiazione può danneggiare la pelle in anche in modi gravi.

Certamente l'invecchiamento precoce della pelle è una delle conseguenze più visibilmente immediate e diffuse, ma purtroppo non è la sola problematica che ci riguarda da vicino.

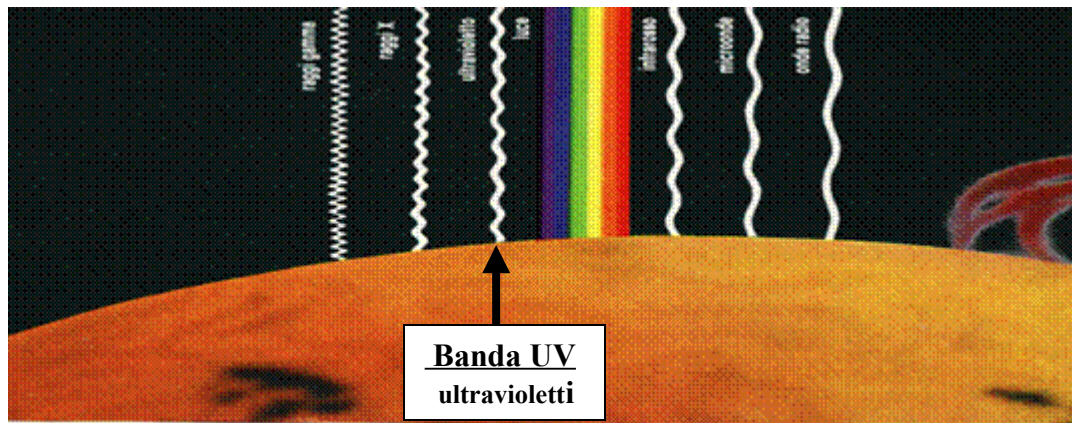
Il corpo umano, come altre forme viventi non è fatto per essere esposto lungamente ai raggi diretti ultravioletti e questo ha certamente contribuito a generare il bisogno da parte dell'uomo di vestirsi o di ripararsi, almeno nelle ore più calde. Non dimentichiamo che le popolazioni rimaste ancora ad una dimensione naturale e perciò semi nudi (dove il clima lo permette) vivono in abitat ricchi d'alberi, foreste e perciò d'ombra naturale, che filtra la luce solare facendo, allo stesso tempo, passare una parte importante della luce atta alla produzione di vit. D. Inoltre sia l'atmosfera sia il campo magnetico naturale della terra creano una fascia di protezione dai raggi ("alti") della luce solare, sistemi naturali che proprio negli ultimi anni stanno registrando una crisi congiunta (buco dell'ozono, decremento del magnetismo terrestre, come vedremo dopo).

Entriamo meglio nella comprensione dello spettro della luce solare.

2 - La Luce Solare

La luce solare è suddivisa in bande di frequenza (vale a dire lunghezza d'onda) che vanno dagli infrarossi fino agli ultravioletti, passando per le lunghezze d'onda, che noi riusciamo a vedere sotto forma di colore (rosso, arancio, giallo, verde, azzurro, indaco, bianco, in tutta la gamma delle loro sfumature).

Oltre tali frequenze entriamo nei raggi x, gamma, ionizzanti, vento solare.



Le luce ultravioletta è convenzionalmente suddivisa in tre classi caratterizzate da intervalli di lunghezza d'onda: gli **UV-A** con una lunghezza d'onda tra 315 e 400 nm (nanometri, milionesimi di millimetro), gli **UV-B** tra 280 e 315 nm e gli **UV-C** tra i 100 ed i 280 nm..

Gli UV non sono percepiti dall'occhio umano (oltre lo spettro luminoso), benché danneggino la retina.

Ora come vedremo tutte e tre queste lunghezze d'onda hanno effetti negativi sulla pelle ed i microrganismi.

Fino a qualche tempo fa solo le lunghezze d'onda più corte erano ritenute pericolose (UV-B e UV-C) per la salute umana, ma oggi l'O.M.S., lancia un grido d'allarme anche su gli UV-A, in base ad una ricerca effettuata sulle lampade solari, che in maggior parte emettono appunto UV-A (e piccole dosi di UV-B).

Della stessa identica idea è lo studio pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica "Cancer Epidemiology Biomarkers Preventions" che ha raccolto le principali ricerche dedicate agli effetti dermatologici delle lampade ad ultravioletti affermando: si riscontra un significativo aumento del rischio di melanoma conseguente all'uso delle cosiddette lampade solari (UV-A). Spiega Richard Gallanger, direttore della ricerca alla British Columbia Cancer Agency di Vancouver, dello stesso avviso è Giovanni Leone (responsabile del servizio di fototerapia dell'Istituto dermatologico San Gallicano di Roma): **oggi si sa che anche i raggi di tipo A sono altrettanto**

dannosi, perché aumentano il rischio dello sviluppo del melanoma della pelle. I casi di cheratosi precancerose e tumori cutanei sono aumentati rapidamente; l'incremento più evidente si registra nei paesi dove la pelle è chiara e la cultura dell'abbronzatura è forte: Australia, Nuova Zelanda, Nord-America e Nord-Europa, afferma Kerstin Leitner (dipartimento di salute ambientale dell'Organizzazione mondiale della Sanità, O.M.S.). Certamente afferma Leone è meglio non accanirsi nella ricerca del sole a tutti i costi. La stimolazione della pigmentazione della pelle (produzione di melanina) tramite lampade o esposizione preventiva alla luce solare, corrispondono solamente all'azione di una crema dotata di filtro solare pari ad un fattore di protezione 2-3, quindi di livello minimo, che per biotipi chiari o mediamente chiari è in sostanza irrilevante al fine di evitare danni alla pelle. Inoltre benché gli UV-A (lunghezza d'onda più lunga) siano meno energetici, sono tuttavia più penetranti e pericolosi, accelerando fortemente i processi di invecchiamento cutaneo e delle macchie, nei, cheratosi, lesioni precancerose e melanomi. Tali raggi, difatti, sono oggi impiegati per la cura d'alcune patologie cutanee (psoriasi, dermatiti...), come spiega il Dott. Leone, ma solo perché in questi casi tale uso di radiazioni è sempre focalizzato su aree ben delimitate del corpo, con fasci di raggi ristrettissimi (pochi centimetri). Perché?

Gli UV, genericamente parlando, hanno un'azione germicida, riscontrabile in larga misura negli UV-C (cortissimi), in quanto la loro lunghezza d'onda è in grado di provocare danni diretti agli acidi nucleici dei microrganismi. Tale danno si manifesta sui legami covalenti tra le basi adiacenti il DNA, che si manifesta con dei non sensi biologici, impedendo in tal modo la riproduzione dei microrganismi e provocandone la morte. Di solito la lunghezza d'onda a maggiore effetto germicida è quella intorno ai 260 nm (UV-C, ma molto prossima agli UV-B) di fatto utilizzata per le apparecchiature a scopo igienico-sanitarie (compresa la disinfezione dell'acqua). Tuttavia la dice lunga sull'impatto profondo della struttura molecolare anche del corpo umano, soprattutto nelle esposizioni prolungate ed estese a tutto il corpo e in relazione ai diversi fototipi (vedi tabella allegata dall'ASL di Roma e dell'O.M.S.) Gli UV-B, medio-corti, sono molto più energetici degli UV-A e perciò più direttamente responsabili delle scottature ed eritemi.

3 - Il perché degli Effetti Negativi dell'Esposizione inconsapevole ai Raggi Solari

L'intensità dei raggi ultravioletti (UV) varia moltissimo a secondo della quota e della perpendicolarità, delle condizioni meteorologiche, del tipo di suolo (riflessi), delle condizioni dell'atmosfera e delle fasce di Van Allen (campo magnetico terrestre). La composizione dell'atmosfera è un fattore di grande importanza per la tutela delle forme di vita sulla terra. Uno dei principali gas responsabili di generare un campo di filtraggio dell'atmosfera è proprio l'ozono, che salendo di quota, insieme alla diminuzione della pressione ne vede diminuita la sua concentrazione. Per quanto riguarda la pelle, l'incontro fra l'ossigeno e raggi solari ultravioletti generano diverse forme di radicali liberi, causa di dermatiti, invecchiamento precoce della pelle e tumori cutanei.

O.M.S. (organizzazione mondiale della sanità) sta portando in primo piano la comunicazione sulla pericolosità e sulle dirette conseguenze di un'inconsapevole esposizione ai raggi solari ed UV: sono circa 132 mila i casi di melanoma e oltre 2 milioni d'altri tumori della pelle sono scoperti ogni anno nel mondo. Durante il mese di marzo 2005, l'O.M.S. ha affermato a Ginevra, tramite un comunicato (ANSA.it, del 17.3.'05), quanto l'esposizione ai raggi UV (sia delle lampade sia del sole) ha contribuito ad accrescere il numero dei tumori della pelle, raccomandando di vietare l'uso delle lampade ai minori. Circa 66 mila persone muoiono ogni anno a causa di melanomi maligni ed è per questo che l'Oms prima dell'arrivo della bella stagione mette in guardia contro l'abbronzatura eccessiva e l'utilizzo dei solarium. La frequenza dei tumori è più alta nei paesi del nord dove abbronzarsi è una moda. In Norvegia e in Svezia, la media annuale dei casi di melanoma è triplicata nel corso degli ultimi 45 anni mentre è raddoppiata negli Stati Uniti negli ultimi trent'anni. Oltre ai paesi nordici del mondo, agli Stati Uniti, all'Europa, ci sono anche altri continenti nell'emisfero australe, come l'Australia e la Nuova Zelanda che stanno registrando importanti picchi di aumento di malattie degenerative della pelle per eccessiva esposizione agli UV.

Perché i tumori della pelle sono oggi così diffusi?

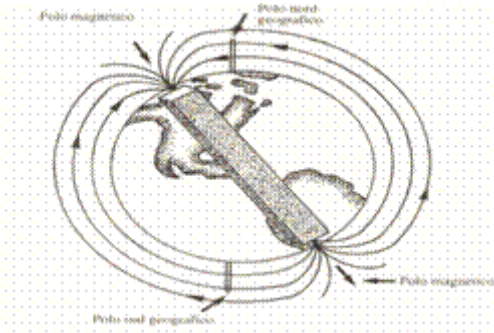
Sono implicati diversi **fattori ambientali** (elencati sopra) e **culturali** (comportamento umano nell'esposizione ai raggi ultravioletti e solari) e gli uni si sono interconnessi agli altri, lavorando sinergicamente e concorrendo direttamente alle cause che alimentano tali patologie a larga diffusione sociale.

I fattori ambientali come abbiamo visto sono molto variabili, esercitando un'influenza sulla percentuale d'emissione d'UV che va compresa e gestita nel modo di esporsi alla luce solare, dando vita ad un decalogo generale di usi e costumi più attenti e preventivi (vedere capitolo successivo).

Inoltre sono due i fattori e variabili ambientali che stanno incidendo in più larga misura oggi: la diminuzione dello strato di ozono nell'atmosfera (buco dell'ozono) e il decremento del campo magnetico terrestre.

L'assottigliamento della fascia d'ozono (filtro ambientale degli UV solari) dipende in gran parte dalle attività umane e dall'immissione nell'atmosfera di gas letali per l'ozono stesso e cammina verso stati di lacerazione, bucando l'atmosfera e permettendo agli UV di penetrare direttamente sulla terra. Tali squarci benché si muovano, stazionano per periodi importanti su vaste regioni del pianeta, soprattutto sulle aree superiori dei

rispettivi emisferi (boreale e australe), colpendo maggiormente i paesi sottostanti (il caso Australiano e Neozelandese) con effetti negativi molto evidenti sulla salute della popolazione. Anche in prossimità delle calotte polari c'è naturalmente un maggior flusso in ingresso degli UV, raggi alti e vento solare a causa della conformazione delle fasce di Van Allen (campo magnetico terrestre). Tali zone sono poco abitate, tuttavia il nord e sud del mondo, alle altitudini medio alte, sono invece abitate da molti milioni di persone, i quali appartengono prevalentemente ai fototipi - I -: cute, capelli e occhi chiari, con rischio massimo nell'esposizione ai raggi solari. Tuttavia giacché l'assottigliamento dell'ozono (a parte i buchi) procede in modo diffuso, insieme alla diminuzione della percentuale degli addensamenti nuvolosi, ed il campo magnetico terrestre ha avuto un disincremento di oltre il 50% negli ultimi 500 anni (da ampi studi della NASA e degli scienziati Giapponesi) ripercuotendosi sulle fasce di Van Allen, va da se che diminuiscono le più importanti barriere e i principali filtri naturali intorno al pianeta e nell'atmosfera stessa.



Si aggiunga poi che l'effetto serra sta producendo un innalzamento della temperatura media mondiale (per ora solo di circa $1,7^\circ$) e che anche i mari hanno avuto un innalzamento medio della temperatura di $0,25^\circ$ (il Mediterraneo di 5 volte di più, $0,75^\circ$), concorrendo in diverse aree ad aumenti della temperatura specifica di più gradi, con cambiamenti climatici di rilievo e generalmente una più lunga stagione estiva. E' ovvio che a tali mutamenti corrisponda un adattamento degli usi e costumi degli uomini, in termini della possibilità di esporsi al sole per periodi prolungati e di essere conseguentemente meno vestiti. Ciò dà luogo ad un maggiore assorbimento generale degli UV da parte dell'uomo, evidenziato dall'aumento delle malattie degenerative della pelle e dal consumo di creme protettive (300 milioni di € nella sola estate 2005). Tuttavia la tecnologia in ambito della prevenzione e protezione si è sviluppata, dando luogo alla nascita e commercializzazione di tessuti capaci di proteggere il corpo nel suo insieme e molto usati in quelle regioni per ora più colpite, ma che vedranno presto il diffondersi in tutto il mondo ed anche in Italia (l'80% degli europei viene sulle nostre spiagge) per una generale uniformità di tali problematiche ambientali. A riguardo ora delle variabili culturali che incidono su una più prolungata e diretta esposizione della pelle al sole, è importante rilevare quanto questa abbia assunto modalità in un certo senso meno equilibrata, rispetto ai secoli precedenti. **Gli stili di vita sono cambiati.**

In primo luogo, oggi, la vita all'aria aperta è stata fortemente ridimensionata, viviamo molto di più al chiuso di prima, stimolando meno costantemente le risposte naturali (produzione di melanina) dell'organismo al fattore solare, quindi inoltre, il passaggio all'aperto avviene in modo più improvviso, saltuario (vacanze al mare, sport marini e di montagna) e perciò deleterio alla salute nell'esporre la pelle alla luce diretta, soprattutto per i biotipi cutanei chiari e mediamente chiari. Una volta, poi, i costumi da bagno erano molto più pronunciati e ricoprivano più superficie corporea d'oggi. Inoltre una più ampia vegetazione sulle spiagge specialmente e nei luoghi pubblici all'aria aperta, svolgeva una particolare azione di protezione generale oltre che di rinfresco ed ombra naturale. Tale ombra è stata sostituita da ombrelloni e tende che tuttavia non fermano per niente gli UV, come d'altro canto avviene con le nuvole (l'85% degli UV le attraversano, stessa cosa per l'acqua), dando l'impressione di tutelare un corpo che nel frattempo si è ancor più svestito. Inoltre gli ombrelloni da spiaggia, per esempio, sono di una superficie troppo limitata per offrire un'ombra ragguardevole, tant'è che si è pensato di realizzare il tettino di protezione sui lettini e le sdraio da mare, esponendo ancora di più l'intero corpo alla luce solare. Gli abitanti delle zone desertiche (beduini per esempio) non è un caso che vestano tutto il corpo da sempre. **I tumori cutanei, perciò, sono direttamente aumentati in funzione della relazione tra le variabili ambientali e culturali, fin qui evidenziate, e si concentrano principalmente nelle aree del corpo maggiormente fotoesposte. Cerchiamo di conoscerli meglio.**

“I raggi UV danneggiano il DNA (il materiale genetico che regolano l'attività delle cellule, tra cui la riproduzione delle stesse), causando immunodepressione e possono scatenare nel corpo reazione chimiche che infine portano al tumore”. (*Saving Your Skin*)

Secondo il Manuale Merck di Diagnosi e Terapia, le neoplasie cutanee, ovvero tumori della pelle, rappresentano il più comune tipo di cancro. Negli Stati Uniti circa una persona su sette è colpita da una qualche forma di tumore alla pelle, ma i casi sono in aumento. Nel libro *The Skin Cancer Answer* (la risposta ai tumori della pelle), il Dott. I. William Lane afferma che “secondo le stime il 50% di coloro che raggiungeranno i 65 anni

d'età vedranno l'insorgere di una qualche forma di tumore alla pelle". Sempre negli States, il melanoma causa circa 7.500 morti l'anno e secondo l'Accademia Americana di Dermatologia il tasso è in crescita.

Tra gli individui di carnagione scura l'incidenza dei tumori della pelle è minore, ma il rischio permane.

I tumori della pelle più comuni sono di tre tipi: il carcinoma basocellulare (o basilioma), il carcinoma squamocellulare (o spinocellulare) e il melanoma (o melanoma maligno).

I primi due si sviluppano nell'epidermide, lo stato superficiale della pelle, che in media ha uno spessore di un solo millimetro. Questi carcinomi sono in gran parte dovuti ad una prolungata esposizione al sole, come nel caso di chi lavora all'aperto. Si manifestano con un nodulo o una lesione della pelle, che poi si allarga, sanguina spesso, non si cicatrizza completamente e può estendersi invadendo i tessuti circostanti.

La diagnosi precoce è importante: se è vero che questi carcinomi sono tra i tumori da cui si guarisce più facilmente, è anche vero che se non sono dovutamente curati possono essere letali.

Una delle principali cause, come abbiamo detto, è l'esposizione intensa ma saltuaria ai raggi solari, tipica di chi lavora in ambienti chiusi e prende il sole in vacanza. Spesso le aree corporee colpite sono la parte superiore della schiena, il viso, le gambe e le mani (zone di massima fotoesposizione).

Il melanoma rappresenta il 5% dei tumori della pelle, ed è quello che causa più decessi, se non è curato in tempo, può invadere lo strato cutaneo sottostante, il derma, dove ci sono i vasi sanguigni e linfatici e da lì diffondersi per metastasi. *"Nella diagnosi precoce è facilmente curabile, ma è piuttosto resistente ai farmaci e alla radioterapia quando è metastatico, (Dott. Larry Nathanson, oncologo), solo il 2-3% dei pazienti con melanoma in metastasi è in vita dopo 5 anni dall'inizio della malattia."*

Particolarmente a rischio i soggetti con pelle, capelli e occhi chiari, lentiggini e nei.

4 - Come Proteggersi ed Esporsi alla Luce Solare in modo Consapevole

Per la pelle abbronzarsi vuol dire proteggersi e difendersi dai raggi ultravioletti. E' la melanina la principale artefice della naturale risposta all'esposizione solare, il pigmento cutaneo che impiega circa 72 ore a formarsi, diventando un sistema d'autodifesa dai raggi della nostra stella (vero e proprio filtro solare che blocca le radiazioni più pericolose). Anche la cheratina (una proteina dell'epidermide) aumenta sotto lo stimolo della luce solare, contribuendo alla salute della pelle. La melanina tuttavia non basta a tener testa ai raggi UV, responsabili dei danni che essi producono alla pelle e all'organismo. E' noto che i raggi solari UVA e UVB penetrano direttamente nella cute, danneggiando in modo irreversibile il collagene e l'elastina. Il fotodanneggiamento è responsabile della precoce comparsa delle rughe e delle macchie. La maggior parte dei danni sulla nostra pelle avviene per esposizioni casuali quotidiane: mentre si passeggia, si guida la macchina o in ogni modo quando si svolgono attività all'aria aperta che molte persone non considerano essere "reale esposizione solare".

In montagna, in alcune aree del mondo, durante lunghe esposizioni, per cause ambientali e meteorologiche o per essere sprovvisti di strumenti di protezione, come abbiamo visto, diveniamo certamente molto più vulnerabili ai raggi solari e le precauzioni nell'esposizione alla luce solare devono essere intraprese ed incoraggiate, al fine di tutelare la salute personale, familiare e sociale. Da non sottovalutare che le caratteristiche naturali dell'ambiente circostante, dove c'espriamo al sole, sono fondamentale per il meccanismo della rifrazione stessa (neve e spiagge chiare).

La prima cosa da tenere presente è che la pelle rimane coperta dai vestiti e protetta dalle radiazioni solari per tutto l'inverno. Pertanto tutti i meccanismi naturali di difesa sono a riposo proprio all'inizio dell'estate.

La preparazione al sole è quindi molto importante: assumere integratori che contengano diversi antiossidanti naturali a partire da un mese prima l'esposizione, come il beta-carotene, la vit. E, il licopene (estratto dai semi di pomodoro), la vit. C ed altri che riducono il danno ossidativo delle radiazioni ultraviolette.

Questi elementi nutritivi limitano la formazione dei radicali liberi e proteggono la pelle dai danni più gravi.

L'alimentazione dovrebbe essere ricca di verdure e frutta (zucca, carote, uva, mirtilli, pomodori, meloni, arance, vino rosso, the verde e caffè...), vitamine e minerali, antiossidanti naturali.

A seguire olio d'oliva, di girasole e di germe di grano, anch'essi ricchissimi degli stessi fattori difensivi.

Bere a sufficienza e lontano dai pasti per eliminare più facilmente le tossine.

Nelle prime esposizioni bisogna utilizzare protezioni con fattori molto alti ed evitare accuratamente le ore centrali del giorno. In questo modo la pelle ha il tempo di prepararsi e di iniziare a produrre melanina (filtro naturale che blocca le radiazioni più pericolose) difendendosi dai raggi UV-A e UV-B.

L'imperativo è quello di abbronzarsi solo se la pelle è ben protetta da un adeguato filtro solare.

Mantenere sempre la pelle il più sana possibile. Applicando una protezione elevata ci si abbronzano un po' più lentamente, ma la tintarella rimane più a lungo nel tempo. Inoltre idratare bene la pelle, dopo una giornata al mare, è indispensabile per ripristinare il corretto equilibrio idrico cutaneo che mantiene vivo il colorito.

"I bambini, gli anziani, le donne in gravidanza e durante l'allattamento, chi assume farmaci e i fototipi chiari (I-II), non dovrebbero mai abbassare il fattore di protezione per tutto il periodo dell'esposizione, ma usare sempre quello più alto poiché la cute è piuttosto indifesa".

Tuttavia è da bambini che si deve imparare ad esporsi al sole.

Benché sia necessaria l'esposizione dei più piccoli alla luce solare (vit D e assorbimento del calcio per la crescita) è importante non esagerare e seguire poche ma essenziali regole:

- 1- Al di sotto di 1 anno, non esporre mai i bambini direttamente al sole (soprattutto se nudi).
- 2- Fino a 2 anni è bene non superare le 2-3 ore (al mattino e al tardo pomeriggio)
- 3 - Utilizzare sempre una crema a protezione totale, da stendere prima di arrivare in spiaggia
- 4 - Proteggere la testa dei più piccoli con un cappellino e tenerla fresca (bagnandola spesso)
- 5 - Fare indossare gli occhiali da sole al bambino
- 6 - Una maglietta bianca (tela consistente) che gli permetta di giocare limitando il rischio di scottature
- 7 - Farlo bere molto durante la giornata e dargli appropriate dosi di verdura e frutta
- 8 - Organizzare opportune aree con ombra di qualità e tecnologie superiori capaci di filtrare gli UV

Nella maggioranza delle persone l'80% dell'esposizione ai raggi solari avviene prima di compiere i 18 anni.

Si ritiene che una sola scottatura che provochi vesciche nell'infanzia raddoppi il rischio di contrarre un melanoma in età adulta, anche a distanza di 20 anni.

Anche l'Australia registra un alto tasso di tumori cutanei, in particolare di melanomi. Questo è da attribuirsi al fatto che il paese è popolato da immigrati nordeuropei dalla pelle chiara, la maggioranza dei quali vive lungo le coste, su spiagge assolate. Uno studio condotto su di loro ha mostrato che il rischio di melanomi era più alto tra quelli che erano arrivati molto giovani in Australia. Questo indica che le buone abitudini, in fatto d'esposizione al sole, vanno prese da piccoli. Il governo australiano ha indetto un'energica campagna di sensibilizzazione sui pericoli d'esposizione al sole, usando uno slogan che incoraggia ad indossare la maglietta, usare il cappello, mettersi la crema solare e usare zone d'ombra di qualità.

Le normative riguardanti creme idratanti e protettive hanno inserito gli SPF (Sun Protection Factor): nel bacino del Mediterraneo (Italia, Grecia, Spagna) si adottano ad indice 15 perché la popolazione appartiene prevalentemente ai fototipi mediterranei. In Australia, invece, l'indice di protezione è maggiore di 25, dove i raggi solari sono più diretti e meno filtrati dall'ozono, e arriverà immediatamente a 40. Le creme vanno poi spalmate più volte durante il giorno (ogni 2 ore).

Tuttavia va anche affermato che non ci si può sentire sicuri perché si usa una crema a filtro solare. Nessun prodotto garantisce una protezione completa dalle scottature, né previene necessariamente dai tumori alla pelle. Infine non vanno sottovalutate certe peculiari condizioni soggettive, come lo stato di gravidanza, l'assunzione di farmaci, l'applicazione di taluni cosmetici, l'ingestione di particolari alimenti ecc. che possono interagire con l'esposizione solare scatenando vere e proprie reazioni avverse sia cutanee che generalizzate.

Non c'è nulla che possa sostituire le buone abitudini come indossare abiti protettivi ed evitare di rimanere all'aperto durante le ore centrali del giorno.

- **Il consiglio è di usare tali strumenti e di completare il quadro con zone d'ombra realmente efficaci, con fattori di protezione quasi totali (oltre il 90%), e tecnologie all'avanguardia che si stanno affacciando oggi sul mercato al fine di tutelare tutta la popolazione, dai danni alla pelle e all'organismo. –**

5 - SOLE E SALUTE

Azienda USL ROMA

REGIONE LAZIO

Tabella dei fototipi cutanei, dei tempi d'esposizione e dei fattori di protezione solare indicati:

FOTOTIPO - POPOLAZIONE CON:

	USTIONE SOLARE	ABBRONZATURA	TEMPO ESPOSIZIONE	FATTORE PROTEZIONE
• I - cute, capelli, occhi chiari	sempre	mai	brevissimo	totale
• II - cute, capelli rossi, occhi chiari	sempre	talvolta	brevissimo	totale
• III - cute chiara, capelli castani	talvolta	sempre	breve	totale / media
• IV - cute normale, capelli castani	mai	sempre	medio	media
• V - cute mediterranea, sud americana	mai	sempre	a piacere	a piacere
• VI - cute di colore	mai	sempre	a piacere	zero



SOLE AMICO

ENTRO le ore 11.00 e dopo le ore 16.00 con UV* in giusta quantità

Favorisce:

1. l'abbronzatura
2. il riposo e il buon umore
3. la produzione di vitamina D3 e la calcificazione delle ossa
4. miglioramento della seborrea, forfora, acne, eczemi, psoriasi



SOLE NEMICO

DALLE 11.00 alle 16.00 con UV* in eccesso

Causa:

1. . eritema e ustione solare
2. . recidive herpes simplex labialis
3. . invecchiamento cutaneo
4. . tumori cutanei benigni / maligni
5. . malattie auto immuni

* Raggi Ultravioletti tipo A e B

Dott. Mariana Enescu, Dermatologo ASL Roma D

6 - I Prodotti Skincom come Fattore di Garanzia nella Prevenzione, nella Protezione e nel Confort durante l'Esposizione alla Luce Solare all'Aria Aperta



I prodotti Skincom (tende solari) sono l'espressione della moderna ricerca scientifica in fatto di protezione e si avvolgono di un'importante "Tecnologia Avanzata di Benessere e Protezione UV", certificata dall'"International Testing Association for Applied UV Protection" (vedi paragrafo seguente).

I prodotti Skincom, oltre alla funzione innovativa d'arredo, design e promozione, svolgono un'importante ruolo nel campo del benessere e protezione (wellness) per le spiagge di tutto il mondo e per le strutture turistiche-ricettive all'aria aperta. Stiamo proponendo l'ombra del futuro.

Difatti in base agli argomenti esposti dalla comunità scientifica internazionale, dai sistemi sanitari nazionali e dall'O.M.S. è importante porre un accento di rilievo non solo sul modo di esporsi al sole, ma anche sul modo di proteggersi realizzando zone d'ombra di qualità e vale a dire con fattori di protezione ben più alti degli standard fissati dalle creme solari (SPE), in modo tale da integrare una consapevole esposizione alla luce solare con un'altrettanta attenzione all'ombra stessa.

Da quest'imprescindibile necessità dei consumatori e per la loro salute, nascono i prodotti di Wellness Skincom.

7 - Certificazione Internazionale "UV STANDARD 801": condizioni generali e specifiche



Le condizioni generali e specifiche dell'"International Testing Association for Applied UV Protection", che danno vita al marchio di garanzia dei prodotti Skincom (**UV Standard 801**), sono molto serie e dettate da membri europei (Istituti Tessili Specializzati) ed internazionali oltre che essere conosciute ed accreditate dalle varie organizzazioni governative per la salute dei paesi membri e dalla comunità scientifica mondiale.

Tali Istituti hanno determinato i livelli di protezione UV sui prodotti destinati al consumatore tenendo conto delle sollecitazioni cui il materiale è quotidianamente sottoposto. **Il Fattore di Protezione 80 (delle nostre tende solari) equivale ad una percentuale di filtraggio degli UV pari al 97%, pressoché totale quindi.**

“ SKINCOM PRESENTA L'OMBRA DEL FUTURO “

Sede Italia: via G.B. Grassi, 15-17

00054 - Fiumicino - Roma

tel., fax: 06.65047907

www.skincom.it

info@skincom.it