

4

FOTOTIPI PIÙ FREQUENTI

IN EUROPA E LA LORO REAZIONE
IN CASO D'ESPOSIZIONE AL
SOLE:



1

- ▶ Colore della pelle: molto chiara, pallida
- ▶ Colpi di sole: sempre
- ▶ Abbronzatura: a volte



2

- ▶ Colore della pelle: chiara
- ▶ Colpi di sole: sempre
- ▶ Abbronzatura: a volte



3

- ▶ Colore della pelle: intermedia
- ▶ Colpi di sole: a volte
- ▶ Abbronzatura: sempre



4

- ▶ Colore della pelle: olivastra
- ▶ Colpi di sole: raramente
- ▶ Abbronzatura: sempre



EUROPEAN SKIN CANCER FOUNDATION

Prof. Eggert Stockfleth
Presidente del Consiglio della fondazione
Gruppo di lavoro SunPass – Bambini felici al sole,
in tutta sicurezza

In collaborazione con la Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. (Lega bavarese contro il cancro)
Contatto: Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
Email: info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Nymphenburger Straße 21a
80335 Munich
Tel.: +49 89 – 54 88 40-0



SunPass

Bambini felici al sole, in tutta sicurezza

Prevenire il tumore della pelle proteggendo efficacemente i bambini dal sole sin dalla più tenera età.

La pelle dei bambini ha bisogno della massima protezione, a prescindere dal fototipo. (vedere il paragrafo "Niente di più facile!" a seguire)

CONTESTO

In paesi come la Germania, il numero di persone con un tumore della pelle aumenta ogni anno del 7 al 10%. Nel 2010 sono stati diagnosticati 220000 nuovi casi. L'irraggiamento invisibile emesso dal sole, detto irraggiamento UV, costituisce il principale fattore di rischio di tumore della pelle. Le statistiche indicano che dobbiamo cambiare il nostro comportamento nei confronti del sole. Non dobbiamo evitarlo completamente, ma piuttosto dobbiamo rispettare alcune regole, per ridurre in modo considerevole il rischio del tumore.

IL SOLE E LA NOSTRA PELLE

L'uomo ha bisogno del sole per varie ragioni: per il suo benessere fisico, la produzione della vitamina D, e la stimolazione del suo metabolismo. Bastano quindici (15) minuti al giorno d'esposizione!

Al contrario, un'eccessiva esposizione ha il solo effetto d'aumentare il rischio di colpo di sole, e dunque il rischio di sviluppare in seguito un tumore della pelle. L'irraggiamento UV è di due tipi: l'irraggiamento UVB, a onde corte, che penetra solo negli strati superiori della pelle, e l'irraggiamento UVA, che penetra gli strati più profondi e accelera l'invecchiamento cutaneo. Questi due tipi d'irraggiamento possono favorire il tumore della pelle a lungo termine, modificando l'informazione genetica contenuta nelle cellule cutanee.

Ogni persona possiede un "capitale sole" individuale, che va riducendosi nel corso della vita. La diminuzione inizia sin dall'infanzia, ed è impossibile recuperare quanto andato perduto. Per evitare di esaurire troppo rapidamente questo capitale sole, bisogna proteggersi sin dalla più tenera età.

PROGETTI DI CONFERIMENTO DI MARCHIO AGLI ASILI

I bambini devono essere particolarmente protetti. La loro pelle è molto fina e non dispone ancora dei meccanismi naturali di protezione contro l'irraggiamento UV. Ogni colpo di sole preso durante l'infanzia aumenta il rischio di sviluppare un tumore della pelle in età adulta. Per questa ragione i bambini devono essere protetti sin dalla più tenera età da un'esposizione troppo intensa. Gli asili che rispettano tutte le disposizioni della convenzione sulla protezione solare ricevono il marchio di "centro attivo nel campo della protezione solare". Inoltre, agli educatori viene impartita una formazione sugli effetti del sole sulla pelle e le misure idonee di protezione. Gli asili s'impegnano a verificare regolarmente l'efficacia di queste misure e a rivedere ogni anno la loro convenzione sulla protezione solare, se necessario.

NULLA DI PIÙ FACILE!

Misure e consigli pratici riportati nella nostra convenzione sulla protezione solare, da seguire a casa e durante le vacanze:



Evitare di esporsi quando l'irraggiamento solare è al massimo, tra le 11 e le 16.

➤ Svolgere le attività all'aperto la mattina e nel tardo pomeriggio.



Restare all'ombra quando l'irraggiamento solare è forte.

➤ Le nuvole trattengono solo il 20% dell'irraggiamento UV. Bere molto.



Proteggere la propria pelle con degli abiti adatti.

➤ (Le spalle, i gomiti e le ginocchia devono essere coperti) e non dimenticare di proteggere anche la testa!



Proteggere le parti esposte del corpo con della crema solare.

➤ Applicarla generosamente.



Applicare la crema solare con sufficiente anticipo (20 minuti prima dell'esposizione).

➤ Usare dei prodotti con un indice elevato (a partire da SPF 30), con la minor quantità possibile d'allergeni, dotati di preferenza d'un dispositivo di dosaggio.

I neonati e i più piccoli non devono essere esposti direttamente al sole.

