



Sole e Salute

- Il Sole è la principale fonte di energia per la terra, i suoi raggi si suddividono in base alla lunghezza d'onda: radiazioni visibili (raggi colorati) e radiazioni invisibili tra cui infrarosso a basso contenuto di energia e ultravioletto ad alto contenuto di energia (tipo A, B, C).

Le radiazioni UV (ultravioletto) B e C vengono per lo più filtrate dalla nostra atmosfera e non giungono sino a noi, mentre le radiazioni UVA raggiungono la superficie terrestre e se anche benefiche per la produzione di vitamina D, per trattare patologie quali rachitismo, psoriasi, eczema, occorre ricordare sempre che il beneficio rimane tale per piccole dosi, un'eccessiva esposizione diviene pericolosa e dannosa.

- L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha promosso varie iniziative al fine di migliorare la conoscenza sui rischi dell'esposizione al sole, dato il sempre maggior numero di danni agli occhi e di tumori cutanei. A partire dal 2003 alcuni mezzi di informazione hanno iniziato a diffondere giornalmente l'indice UV (Indice universale della Radiazione UV solare). Quest'ultimo indica il livello di Radiazioni ultraviolette che raggiungono la terra giorno per giorno ed è condizionato dalle condizioni meteorologiche e dalla posizione geografica.

L'indice UV, associato alla caratteristica di carnagione aiuta a determinare le modalità di "assunzione" del sole.

Le persone vengono infatti suddivise in *fototipi* in base alla tipologia della pelle, di seguito una tabella per determinare il proprio fototipo:

Definizione dei tipi di cute per popolazioni europee			
Fototipo 1	Pelle molto chiara, capelli rossi, occhi azzurri	Indice UV (UVI)	
Fototipo 2	Pelle chiara, capelli biondi, occhi azzurro/verdi		
Fototipo 3	Capelli castani, occhi marroni		
Fototipo 4	Capelli neri, occhi marroni		
		1+2	Giornata nettamente invernale; giornata con insolazione molto ridotta per nuvolosità estesa; ore serali o primo mattino in estate.
		3+5	Giornata soleggiata in stagioni intermedie in pianura; giornata soleggiata in inverno in montagna.
		6+7	Ore centrali di una giornata soleggiata in estate; giornata soleggiata in montagna.
		8+11	Ore centrali di giornata molto soleggiata in piena estate; giornata ben soleggiata in montagna.

In base al fototipo ed all'indice UV, è possibile determinare il tempo di esposizione al Sole senza incorrere in danni alla pelle, tempo che diminuisce con il crescere dell'indice UV ed aumenta con il livello del fototipo. A titolo di esempio: una persona del fototipo 3 in una giornata con indice UV pari a 5 ha un tempo minimo di arrossamento di circa 47 minuti, nello stesso giorno, per una persona del fototipo 2 il tempo minimo è di circa 33 minuti.

- Vi sono fattori che modificano questi tempi, ad esempio in montagna le radiazioni UV aumentano a causa della quota e dell'effetto specchio della neve, stesso effetto lo abbiamo (anche se inferiore), sulla spiaggia o sul bagnasciuga.

Anche se siamo portati a pensare che un bel colorito sia sinonimo di salute, in realtà l'abbronzatura non è altro che un sistema di difesa dell'organismo nei confronti di alcune di queste radiazioni.

Purtroppo l'esposizione prolungata ai raggi UV può provocare effetti dannosi acuti o cronici alla pelle (precoce invecchiamento ed aumento del rischio di melanomi cutanei), agli occhi (i raggi UV sono la principale causa di insorgenza della cataratta), al sistema immunitario ed ai capelli (una eccessiva esposizione li rende sfibrati e secchi).

- L'indice UV può avere i seguenti valori: da 1 a 2 possiamo rimanere all'aperto senza rischi e senza necessità di protezioni; da 3 a 7 è richiesta protezione; nelle ore centrali della giornata (dalle 11 alle 16) evitare l'esposizione diretta ed utilizzare creme protettive, indossare cappelli a falda larga che proteggano anche gli occhi ed indossare occhiali scuri e magliette chiare; da 8 a 11 qui il rischio diviene alto, la protezione è obbligatoria se non si vuole incorrere in spiacevoli inconvenienti, evitare totalmente l'esposizione al sole durante le ore centrali della giornata.

Il Sole è indispensabile alla vita, ma occorre non lasciarsi trascinare dalle mode, un'abbronzatura eccessiva non regala fascino o salute, ma rischi per il nostro star bene.



Sole e Salute

Errori

- il Sole può provocare arrossamenti e scottature anche nelle giornate nuvolose;
- l'acqua non protegge dal Sole e i riflessi aumentano il rischio di scottature;
- anche in inverno c'è il rischio di scottarsi, soprattutto in presenza di neve;
- l'utilizzo di creme solari non permette di aumentare l'esposizione al Sole;
- le pause durante i bagni di sole non hanno effetti benefici, in quanto le radiazioni UV si sommano durante l'arco della giornata;
- anche quando non si sente calore ci si può scottare, perchè le radiazioni UV sono fondamentalmente fredde. Il riscaldamento del Sole è provocato dai raggi infrarossi;
- i lettini e le lampade solari hanno le stesse caratteristiche dei raggi del Sole, occorre quindi prestare attenzione e ricordare che una pre-abbronzatura non toglie i rischi sopracitati;
- utilizzare profumi o prodotti per il trucco, può provocare fotosensibilizzazione o lasciare macchie antiestetiche;
- le creme autoabbronzanti non hanno nessun effetto protettivo;
- in caso di vene varicose evitare l'esposizione prolungata al Sole, la vasodilatazione che ne consegue può peggiorarle.

Consigli

- in estate evitare soprattutto ai bambini, di esporsi al sole durante le ore centrali della giornata (dalle 11:00 alle 15:00);
- utilizzare sempre occhiali scuri per proteggere gli occhi facendo attenzione che siano garantiti per la protezione completa ai raggi UVA;
- usare cappelli a larga falda per proteggere la testa ed il viso;
- è preferibile esporsi al sole stando in movimento, in modo che le radiazioni solari si distribuiscano omogeneamente su tutto il corpo;
- i bagni di sole sono consigliati a chi soffre di forme reumatiche degenerative come l'artrosi, sempre tenendo presente le precauzioni di cui sopra ed evitandoli in caso di articolazioni gonfie;
- le creme protettive devono essere applicate almeno mezz'ora prima di esporsi al Sole ed ogni due ore circa, senza massaggiare troppo. Evitare di lasciare la confezione della crema esposta ai raggi solari, in quanto potrebbe diminuirne l'effetto protettivo;
- controllare periodicamente i propri nei consultando il medico o un dermatologo;
- non fate incetta di creme, una volta aperte il potere protettivo diminuisce, quindi conviene ogni anno utilizzarne di nuove.

Un aiuto dai Rimedi Naturali

- **Crema Solare all'Aloe:** indicata per i fototipi dal 3 in sù. Applicare su tutto il corpo, particolarmente viso, avambracci e spalle, prima di ogni esposizione. Ripetere eventualmente dopo bagno e doccia.
- **Gel Reidratante all'Aloe:** questo gel ottenuto con il 99% di Aloe permette alla pelle di ritrovare la giusta idratazione dopo l'esposizione al sole ed aiuta in caso di arrossamenti. Applicare almeno 2 volte al giorno massaggiando delicatamente.
- **Aloe Chioma:** per evitare capelli sfibrati e secchi dopo l'esposizione, cospargere uniformemente Aloe Chioma su tutti i capelli prima di mettersi al sole. Ripetere in caso di doccia o shampoo.
- **Aloe 70:** le proprietà idrorestitutive di questa emulsione ne fanno un'ottimo doposole serale, indicata anche in caso di pelli sensibili. Applicare su tutto il corpo massaggiando delicatamente senza far assorbire totalmente.