



Questo opuscolo ha il solo scopo di informarti adeguatamente sui rischi che corri esponendoti in modo naturale o artificiale ai raggi UV.

Non sostituisce in alcun modo i consigli del tuo medico di fiducia o di un dermatologo, ai quali comunque raccomandiamo di rivolgerti per ogni informazione e dettaglio.

Puoi trovare utili informazioni anche ai link:

[www.lamiapelle.salute.gov.it](http://www.lamiapelle.salute.gov.it)

## La mia pelle

Conosci le regole della prevenzione?  
Mettili alla prova



[www.ilsoleperamico.it](http://www.ilsoleperamico.it)



Scopri di più su

[www.regione.lombardia.it](http://www.regione.lombardia.it)



Realizzato a cura della  
**DG Welfare Unità Organizzativa Prevenzione**

con la collaborazione di  
**ATS Città Metropolitana di Milano**  
Unità Operativa Complessa Salute e Ambiente

# Sotto il sole... ...con la giusta protezione

**Come proteggerti  
dai raggi solari e dai raggi UV  
delle lampade abbronzanti**





## BENEFICI

Il sole ha certamente effetti positivi sulla salute e sul benessere delle persone.

Ha la capacità di migliorare il tuo umore, stimola le difese immunitarie, attiva la vitamina D presente nella pelle, ecc.

Trascorrere una parte della giornata all'aria aperta passeggiando, giocando, facendo attività fisica, aiuta a recuperare energia e a migliorare la qualità della vita.

L'esposizione al sole, tuttavia, richiede la conoscenza dei possibili rischi per la salute.



## QUALI RISCHI?

Le radiazioni ultraviolette (UV) vengono emesse dal sole (UV naturali) e dalle lampade abbronzanti a raggi UVA e UVB e sono tutte classificate come cancerogene dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Possono infatti causare tumori maligni (melanoma ecc...) sia alla pelle che agli occhi, nonché cataratta o danni alla retina: per tale motivo è necessario proteggersi.



**Abbronzarsi al sole senza protezioni può far male, soprattutto ai bambini!**

**Anche abbronzarsi con lampade, lettini e docce solari è pericoloso e sconsigliato. Inoltre non è consentito ai minorenni, alle gestanti, a persone con tumore della pelle, in atto o precedente, e ai soggetti con fototipo della pelle 1 e 2.**



[www.lamiapelle.salute.gov.it/portale/lamiapelle/pageTestFototipo.jsp](http://www.lamiapelle.salute.gov.it/portale/lamiapelle/pageTestFototipo.jsp)



## COSA FARE PER PROTEGGERTI?

- Esponiti al sole in maniera lenta e graduale, evitando le ore più calde, preferendo le zone d'ombra e applicando crema solare con fattore di protezione (SPF) idoneo al tuo fototipo (vedi figura centrale)
- Spalma la crema almeno 20 min prima di esporti al sole (anche in montagna o in città) e rimettila sempre dopo il bagno se sei al mare
- Indossa occhiali da sole con filtro UV, cappello a falda larga e abiti protettivi; in particolare falli indossare ai più piccoli, che hanno la pelle e gli occhi più sensibili.

## E SE PROPRIO VUOI FARTI UNA LAMPADA?

- Fai fare una analisi del tuo fototipo all'estetista, e fai compilare la scheda personale ad ogni seduta con le dosi di radiazioni assorbite
- Segui le indicazioni della tua estetista circa frequenza, durata e modalità delle sedute abbronzanti
- Non usare ritardanti dell'abbronzatura poiché inducono ad aumentare le sedute
- Usa gli occhialini protettivi
- Evita di fare arrossare la pelle.

