

ESPOSIZIONE solare & co.

Ogni anno arriva puntuale il nostro appuntamento con il sole, riviste e siti internet si impegnano a divulgare le proprie indicazioni, qualche volta contraddittorie, per informare le persone circa le modalità corrette da assumere affinché la tintarella sia garantita e soprattutto sicura.



Noi abbiamo deciso di avvalerci solo di fonti sicure e pertanto ci affidiamo a quanto riportato da **AIRC**, associazione autorevole che indica in modo semplice ed efficace corrette regole di comportamento.

Per quanto riguarda **gli orari** in cui sia meglio esporsi si evidenzia sempre il fatto che l'irradiazione più forte si concentra normalmente dalle 10.00 alle 16.00. Va da sé quindi che in questa fascia oraria sia importante prestare più attenzione.

A questo riguardo a semplificarci la vita l'**American Cancer Society** propone il test dell'ombra, che consiste nel valutare la lunghezza della nostra ombra quando siamo sottoposti alle radiazioni solari, nel caso in cui la nostra ombra fosse più corta di noi, in quel caso si raccomanda assoluta attenzione e protezione.

Il **fototipo** resta un dato centrale da cui partire per stabilire eventuali comportamenti da adottare, più un fototipo è chiaro più, di conseguenza, ci sarà necessità di aumentare il livello della fotoprotezione e seguire indicazioni più rigide. La **stagione** è un altro elemento da tenere in considerazione, infatti, nel nostro emisfero dobbiamo prestare attenzione all'esposizione soprattutto da maggio a settembre. Anche il **luogo** dove ci si espone è importante in alta montagna gli effetti delle radiazioni sono più intensi, perché lo strato di atmosfera che assorbe le radiazioni nocive è più sottile. In questi luoghi, infatti, bisogna **proteggersi accuratamente** anche d'inverno. Inoltre, non bisogna mai ab-



© freepik.com

bassare la guardia in presenza di **superfici riflettenti**, neve, acqua di mare, acqua di lago, piscina, sabbia bianca possono, infatti, potenziare l'azione delle radiazioni provocando inaspettate scottature.

La **latitudine** è altresì importante esporsi al sole in sicurezza cambia relativamente alla distanza dall'equatore del luogo in cui ci si trova. Più le radiazioni sono perpendicolari alla superficie terrestre più è sottile lo strato di ozono da attraversare; pertanto, le regole cambiano anche in funzione dell'area in cui ci si trova.

Non bisogna mai, inoltre, commettere l'errore di esporsi senza cautela in una giornata nuvolosa

Non dimentichiamo che anche un compatto strato di nuvole può consentire il passaggio del 30% - 40% delle radiazioni solari, mentre se le nuvole si alternano possono favorire il passaggio delle radiazioni fino all'80%.

Oggi abbiamo qualche alleato in più, infatti, una **magior consapevolezza** circa i rischi a cui si va incontro a causa di una scorretta esposizione solare ha indotto la diffusione attraverso i mezzi di comunicazione di una serie di "livelli" di cui tenere conto quando è in

previsione una tintarella:

- **livello basso**: non occorre protezione, neanche nelle ore centrali della giornata;
- **livello intermedio**: indossare una crema protettiva e indossare un cappello;
- **livello alto**: indossare una crema solare con un fattore almeno 15 ogni due ore, occhiali da sole e cappello, evitare l'esposizione nelle ore centrali della giornata;
- **livello altissimo**: seguire scrupolosamente le indicazioni del livello alto.

Quando si parla di persone in **terapia oncologica** il rigoroso metodo OTI raccomanda una **consulenza medica preventiva**, per valutare eventuali indicazioni e controindicazioni all'esposizione solare stessa e l'applicazione di un prodotto solare con filtri fisici a base di Ossido di Zinco e Ossido di Titanio, con un fattore di protezione che non sia mai inferiore a 30. Inoltre, in presenza di **cicatrici o aree irradiate da radioterapia** si consiglia protezione fisica con l'uso di un tessuto per i successivi sei mesi dall'intervento o della terapia stessa. **La cute delle persone in terapia è certamente più sensibile** e delicata e merita di attenzione costante quando si parla di sole, potrebbe infatti irritarsi e scottarsi inutilmente.

Fondamentale, una volta a casa è anche l'uso di un **detergente per il corpo delicato** e di un dopo sole a base di Aloe, Canapa e Vitamina E al fine di ripristinare il corretto equilibrio fisiologico della cute.