

I rischi delle radiazioni



La luce solare è una radiazione elettromagnetica composta da una porzione di luce visibile, e da due porzioni invisibili, la luce infrarossa e la luce ultravioletta (UV). La luce UV, poi, viene, a seconda della lunghezza d'onda, suddivisa in UV-A e UV-B.

UVB: abbronzano, provocano eritemi e scottature, sono correlati ad un aumento di rischio per i tumori della pelle. Con lunghezza d'onda 320 - 280 nm, costituiscono circa il 5% della radiazione ultravioletta che giunge al suolo.

UVA: abbronzano, provocano l'invecchiamento della pelle, sono correlati ad un aumento del rischio per i tumori della pelle. Con lunghezza d'onda 320 - 400 nm costituiscono il 95%

dei raggi ultravioletti che arrivano al suolo. La radiazione ultravioletta può avere due effetti biopositivi principali sulla pelle, che sono:

- La pigmentazione della pelle che limita la penetrazione dei raggi ultravioletti trasformando in calore l'energia che entra. È ciò che conosciamo con il nome di "abbronzatura".
- La trasformazione di una "provitamina" in vitamina D3 che regola la formazione del calcio e la cui scarsità provoca una demineralizzazione ossea.

La radiazione ultravioletta può avere tuttavia anche un effetto bionegativo sulla pelle. In particolare una frequente esposizione ai raggi UV e una storia di ustioni solari durante l'infanzia e l'adolescenza costituiscono un importante fattore di rischio di tumori cutanei, soprattutto del melanoma maligno, tumore potenzialmente letale.

Non bisogna dimenticare poi che nelle giornate ventilate o nuvolose è più facile scottarsi. I raggi ultravioletti sono quindi tutt'altro che innocui. I tumori della pelle sono in maniera predominante, ma non esclusiva, patologie che colpiscono le popolazioni dalla pelle chiara. La principale causa ambientale di tumori della cute è l'esposizione ai raggi solari, e i raggi ultravioletti sono considerati la componente dello spettro solare responsabile dello sviluppo di neoplasie della cute.

In base alla reazione della pelle al sole, sono stati individuati quattro fototipi a diverso rischio di lesioni cutanee da sole. Come si può fare per stabilire a quale fototipo si appartiene? Semplice, basta guardarsi allo specchio e, in base al colore della pelle, degli occhi, dei capelli, alla presenza o meno di efelidi etc. si può stabilire qual è il proprio fototipo di appartenenza.

Fototipo	Azione del sole sulla pelle	Caratteristiche pigmentose
I 	si scottano facilmente, non si abbronzano mai, si arrossano	soggetti con lentiggini, capelli rossi, di razza celtica
II 	si scottano facilmente, si abbronzano poco	biondi
III 	si scottano moderatamente, si abbronzano progressivamente	bruni
IV 	si scottano poco, si abbronzano sempre bene	latini
V 	si scottano raramente, sono sempre abbronzati	arabi, asiatici
VI 	si scottano molto raramente, sono molto pigmentati	neri

ESPORSI AL SOLE CON GRADUALITÀ

Il primo giorno è quello più a rischio: non fidarsi delle sensazioni, ma limitare molto il tempo di esposizione

NON ESPORSI AL SOLE NELLE ORE CALDE

Dalle 11 alle 15 i raggi del sole sono più verticali e perciò più pericolosi

ATTENZIONE ALLE SUPERFICI RIFLETTENTI (acqua, neve...)

Il rischio di eritemi aumenta

ATTENZIONE ALL'ABBRONZATURA IN QUOTA

L'intensità delle radiazioni aumenta con l'altitudine: è molto più pericolosa l'esposizione in montagna che al mare

UTILIZZARE FILTRI SOLARI

Specialmente i primi giorni e se si è di carnagione chiara, utilizzare i filtri solari