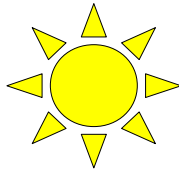


AL RIACCENDERSI DEL SOLE GIALLO: PROCEDERE CON PRUDENZA !

ASSOCIAZIONE CONSUMATORI PIEMONTE

PRESENTA IL

**DOSSIER SULLA
PERCEZIONE DEI RISCHI CONSEGUENTI
UNA ERRATA ESPOSIZIONE AI RAGGI SOLARI**



**COME SI DIFENDONO I CONSUMATORI PRIMA DI ESPORSI AL SOLE?
QUALI FATTORI DI PROTEZIONE PREDILIGONO?
I GENITORI USANO LE CREME SOLARI ANCHE PER I FIGLI?**

**ASSOCIAZIONE CONSUMATORI PIEMONTE
HA INDAGATO SUGLI USI E I COSTUMI DEI VACANZIERI DEL MARE
PER SCOPRIRE COME SI COMPORTANO SOTTO I RAGGI DEL SOLE**

**ALL'INTERNO DEL DOSSIER
IMPORTANTI CONSIGLI PER UNA CORRETTA ESPOSIZIONE AI RAGGI SOLARI**

LUGLIO 2011

Premessa

Olio d'oliva, anguria tritata, carote frullate, albicocche e pomodori ridotti in poltiglia ... sono solo alcuni degli ingredienti utilizzati per confezionare creme solari fatte in casa da chi a tutto è convinto di poter rinunciare fuorché a un'abbronzatura capace di far invidia al proprio vicino di ombrellone.

Passeggiando sulle spiagge della nostra penisola non è affatto raro imbattersi in temerari vacanzieri intenti a spalmare sui propri corpi un po' di tutto senza assolutamente tenere in considerazione i possibili danni che, tanto una non corretta esposizione ai raggi solari quanto l'utilizzo di creme prive di filtri di protezione, potrebbero provocare anche sulle pelli più coriacee.

Perché se respirare l'aria di mare fa bene all'organismo sia dei grandi che dei più piccini è altrettanto indubitabile che a nessuno di loro può giovare sostare sotto il sole nelle ore più calde della giornata, passeggiare lungo il bagno asciuga senza un cappello sulla testa o rimanersene per ore e ore a occhi chiusi omettendo di indossare degli occhialini appositamente studiati per la protezione delle palpebre o quantomeno un buon paio di occhiali con le apposite lenti da sole.

E a poco valgono le raccomandazioni dei medici specialistici annualmente impegnati in campagne di prevenzione e informazione per una corretta esposizione al sole. A fine estate i casi di scottature, eritemi, infiammazione delle cornee, basaliomi e melanomi, solo per citare alcuni esempi dai meno ai più gravi, purtroppo non mancano mai.

Del resto, a dimostrazione che il livello di guardia di chi predilige il mare a tutte le altre mete turistiche dovrebbe essere ulteriormente innalzato basta leggere i risultati di una recente rilevazione effettuata dalle sedi locali di **Associazione Consumatori Piemonte (ACP)**, nella quale si evince che se, da un lato, la quasi totalità dei consumatori intervistati ha dichiarato di non dimenticare mai di mettere nella sacca da mare una crema da spalmare sul corpo prima di sdraiarsi sul lettino, dall'altro, la percentuale di chi sceglie il fattore di protezione più alto tra quelli disponibili è inferiore al 7%.

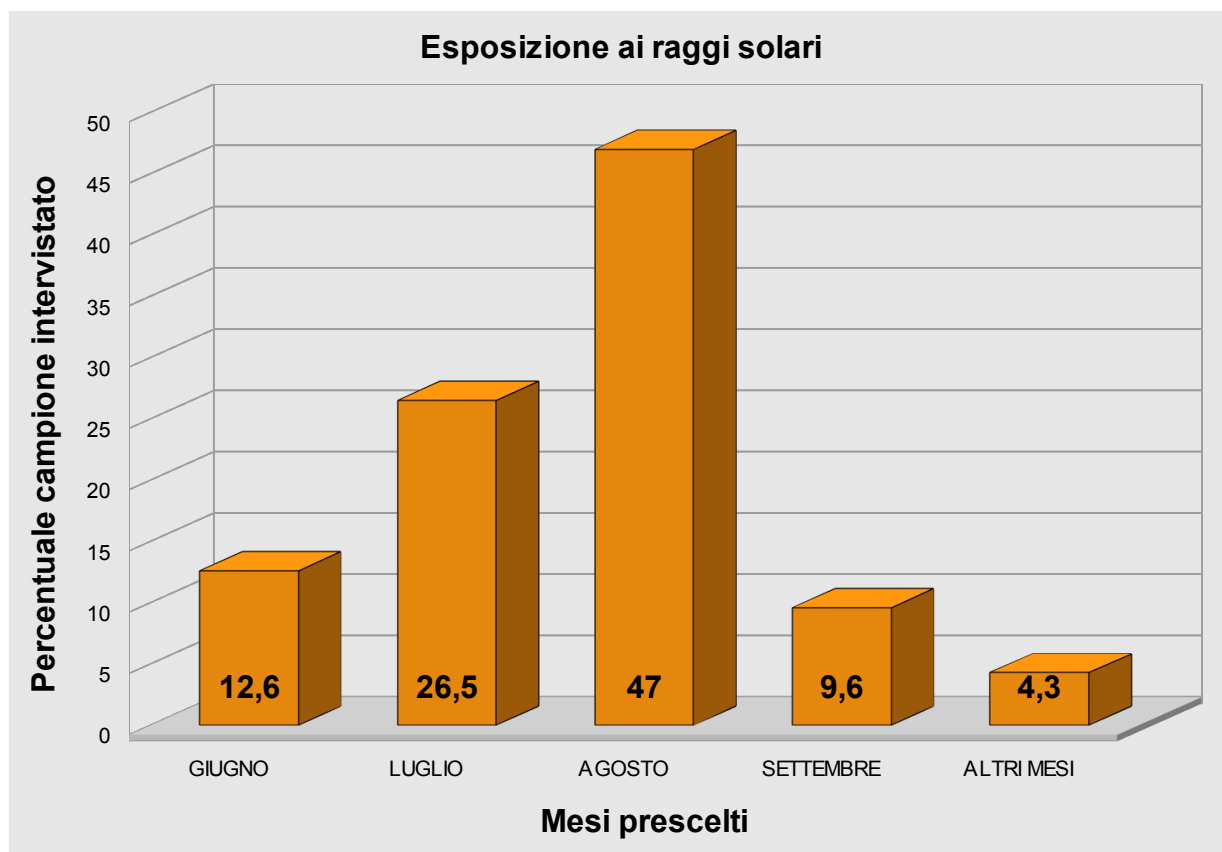
Ma vediamo nel dettaglio le risposte fornite dai **166 consumatori** che hanno accettato di compilare uno dei **200 “questionari-campione”** appositamente predisposti da **ACP**, laddove i rimanenti 34 hanno dichiarato di non poter prendere parte alla rilevazione in quanto “amanti della montagna” o di altre “mete turistiche”.

I risultati della rilevazione

Differentemente da quanto capitava vent'anni fa, quando rimanere da soli in città nel mese d'agosto metteva un po' paura tanto le strade e le piazze risultavano desertiche e le serrande dei negozi tristemente abbassate, oggi, a giudicare dalle risposte degli intervistati, per rimanere davvero da soli in un posto occorre avventurarsi in mezzo ad un deserto!

Che la scelta di prediligere mesi quali quello di giugno o settembre per una pausa estiva sia dettata prima ancora che dal desiderio di evitare "resse" e confusione da quello di risparmiare sui costi delle camere d'albergo e degli ingressi negli stabilimenti balneari è piuttosto ovvio specie in un periodo di crisi economica come quello nel quale ormai viviamo tutti da tempo. Nonostante ciò stupisce che la percentuale di chi quest'estate ha prenotato le proprie vacanze ad **agosto** sia addirittura inferiore al 50% attestandosi al solo **47%**.

Secondo quanto dichiarato dai nostri intervistati infatti il **26,5%** ha ormai l'abitudine di muoversi nel mese di **luglio**, il **12,6%** in quello di **giugno**, il **9,6%** in quello di **settembre** e il rimanente **4,3%** in altri mesi (ovvero **marzo, maggio e ottobre**).

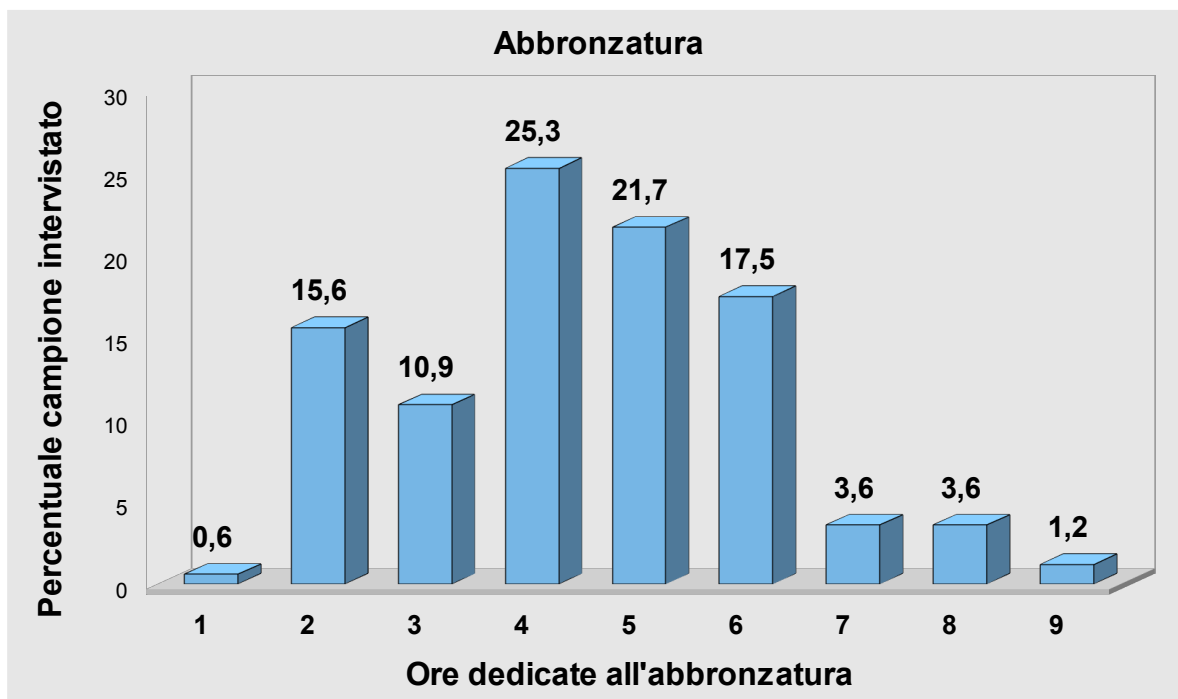


(grafico a cura di Associazione Consumatori Piemonte)

Estremamente variegato risulta il grafico relativo le ore dedicate alle cosiddetta “tintarella” nel corso di una giornata di mare.

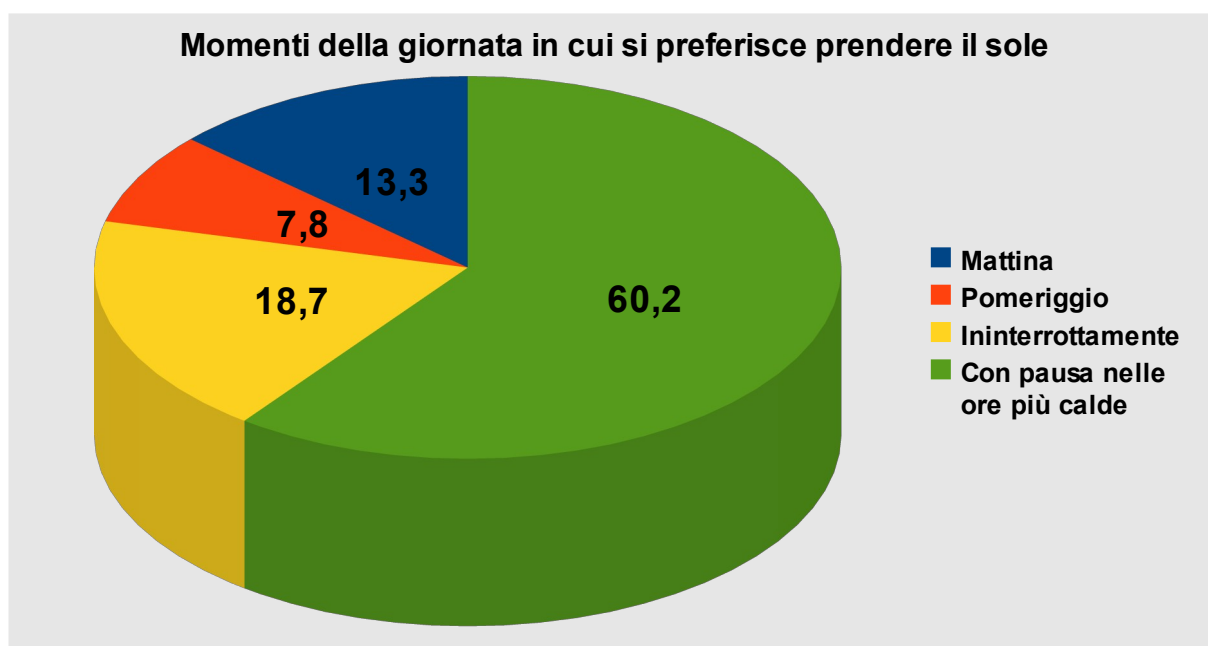
Il **25,3%** degli intervistati ha infatti dichiarato di destinare **4 ore all'abbronzatura**, mentre il **21,7%** riesce a ritagliarsi **5 ore di tempo** e il **17,5%** ben **6 ore**.

Da notare la presenza di un gruppetto di “stoici” i quali hanno ammesso di resistere **finanche 9 ore (1,2%)** pausa pranzo inclusa!



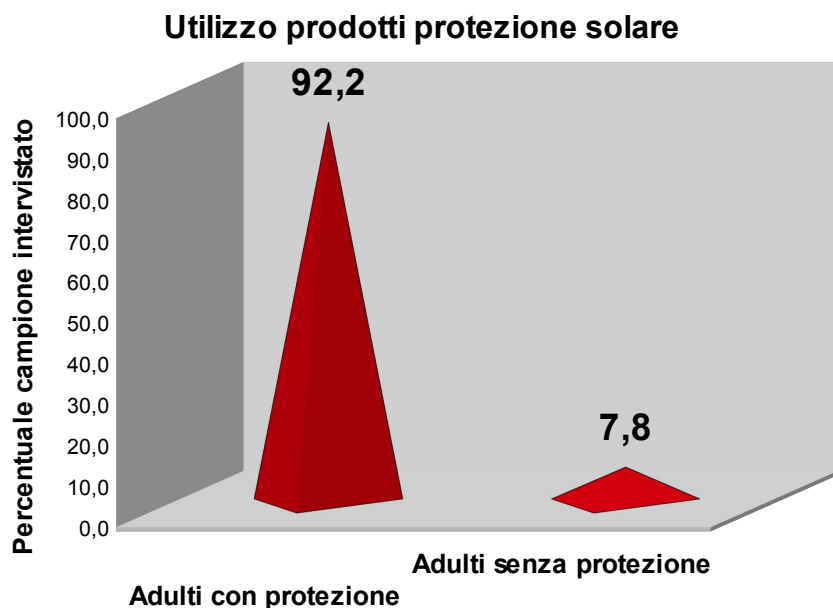
(grafico a cura di Associazione Consumatori Piemonte)

Ciò che più preoccupa è invece la percentuale di chi non si concede una sosta nei momenti più caldi della giornata notoriamente sconsigliati dai medici per prendere il sole. Mentre infatti il **60,2%** ha dichiarato di essere solito **allontanarsi dalla spiaggia tra le 12:30 e le 15:00**, un consistente **18,7%** resta sotto il sole **ininterrottamente** anche nel momento della giornata in cui i raggi sono “più potenti” e dunque più pericolosi per la pelle.



(grafico a cura di Associazione Consumatori Piemonte)

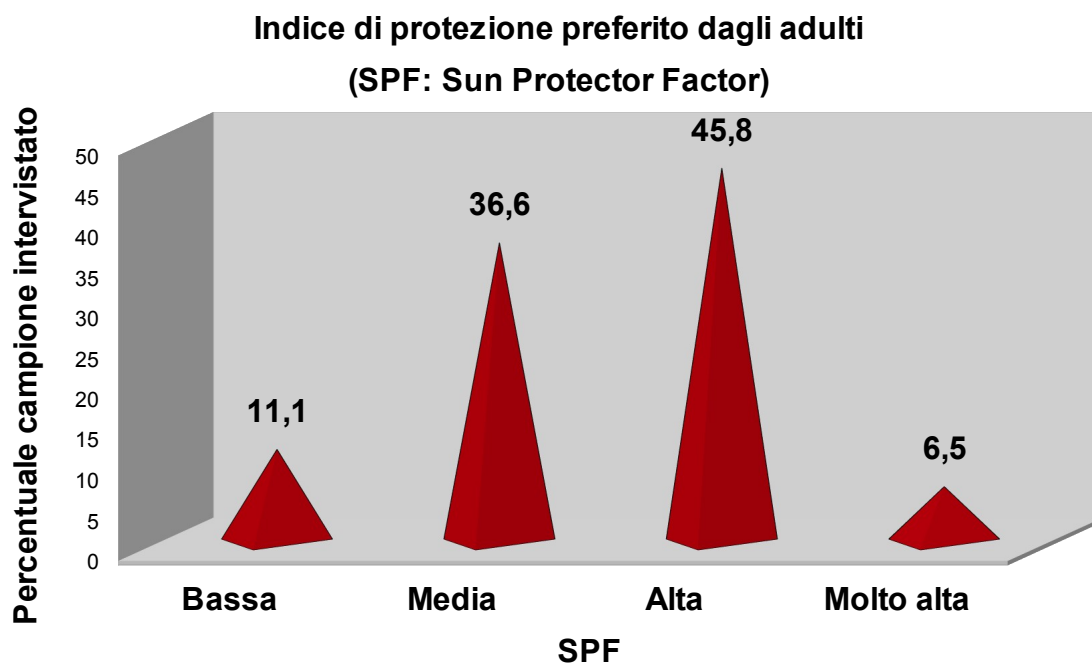
Confortante ma non del tutto soddisfacente il dato relativo l'utilizzo dei prodotti con protezione solare: il **92,2%** ha infatti risposto di **non saperne fare a meno** ma sussiste ancora un **7,8%** di consumatori **convinti di potersi esporre ai raggi ultravioletti emessi dal sole senza protezione alcuna**.



(grafico a cura di Associazione Consumatori Piemonte)

Anche relativamente l'indice di protezione (SPF: **Sun Protector Factor**) preferito dagli adulti i dati sembrano confermare la tendenza di una parte del "campione" a considerare la propria pelle immune da rischio alcuno.

Tra il 92,2% che ha dichiarato di utilizzare i prodotti solari, a fronte di un **45,8%** impegnato a spalmarsi un **indice di protezione "alta"**, solo il **6,5%** acquista i prodotti con un **SPF "molto alta"**. Il **36,6%** predilige invece un **indice di protezione "media"** mentre il restante **11,1%** sceglie le confezioni con un **SPF "bassa"**.

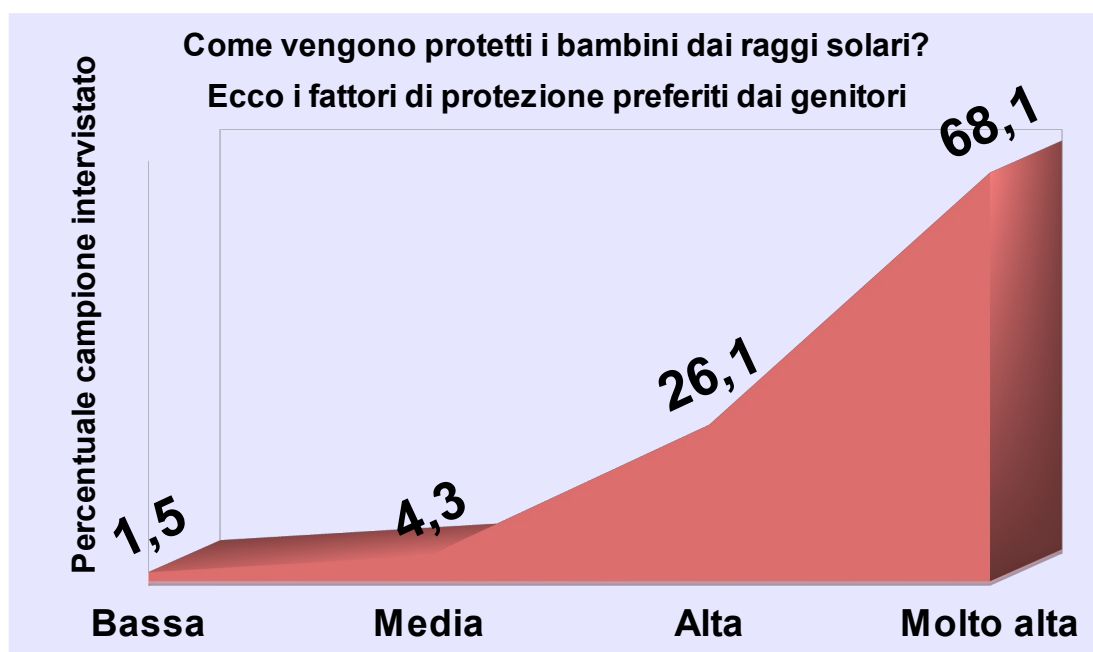


(grafico a cura di Associazione Consumatori Piemonte)

Davvero incredibile risulta, sempre a proposito di creme per la protezione solare, il risultato estrapolato per quanto concerne i **“fattori” scelti dai genitori per i propri figli.**

Premesso che il **41,6% degli intervistati** ha specificato d'avere con se dei bambini al mare, solo nel **68,1%** dei casi la protezione prescelta è risultata essere quella **“molto alta”** laddove il **26,1%** ha ammesso di ricorrere a quella **“alta”**, il **4,3%** a quella **“media”** e l'**1,5%** a quella **“bassa”**.

Tenuto conto che i bambini notoriamente amano giocare in riva al mare dove gli risulta più facile modellare la sabbia per costruire castelli o piste per la gara con le biglie e dove si divertono a raccogliere conchiglie e rincorrere piccoli granchi, la scelta di non optare sempre e comunque per un **“fattore di protezione molto alta”** può non essere quella corretta specialmente se si resta in spiaggia per molto tempo e ci si va nei mesi più caldi quali quello di luglio e di agosto.



(grafico a cura di Associazione Consumatori Piemonte)

A tal proposito vale inoltre la pena riportare le importanti indicazioni dell'**Associazione Italiana Dermatologi Ambulatoriali (A.I.D.A.)** la quale, nella campagna di prevenzione **“Sole buono... se ti proteggi!”** destinata a scuole e bambini e realizzata insieme alla Vichy, ha voluto proprio sottolineare come *“l'esposizione non corretta al sole può causare, sin dalla più tenera età, danni importanti alla pelle. La pelle, infatti, possiede una sorta di “memoria a rischio” per quanto riguarda i danni solari e le esposizioni eccessive nel corso dell'infanzia che si ripercuotono negativamente in età adulta.”*

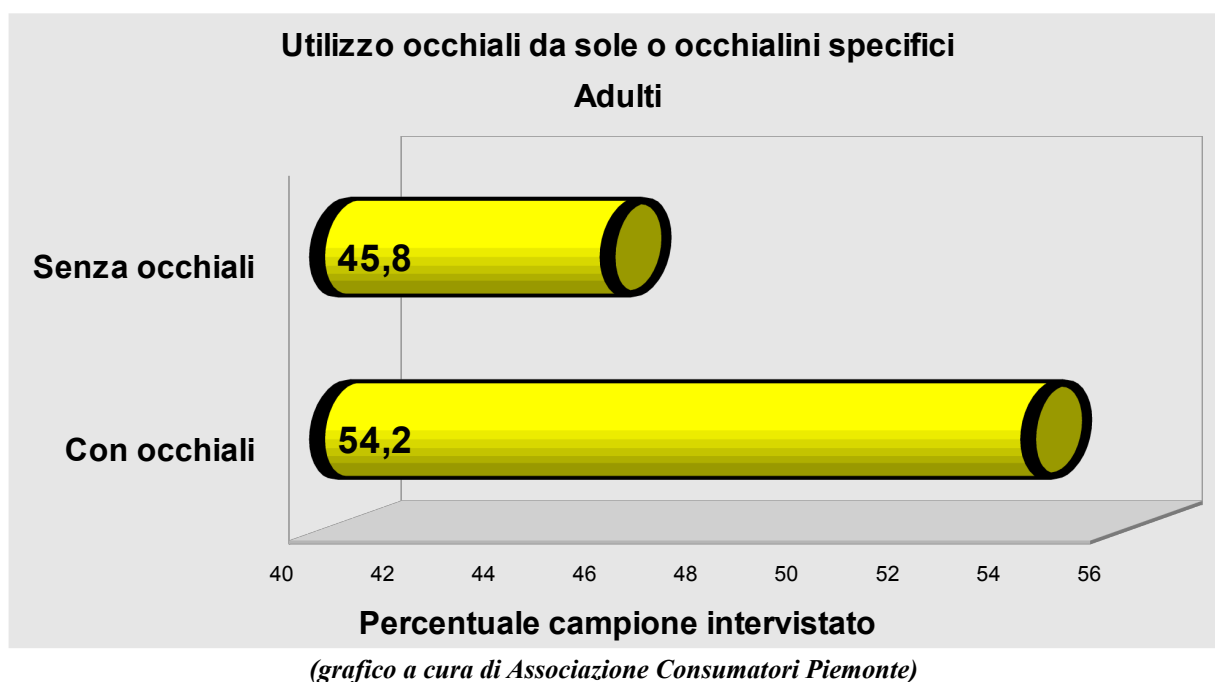
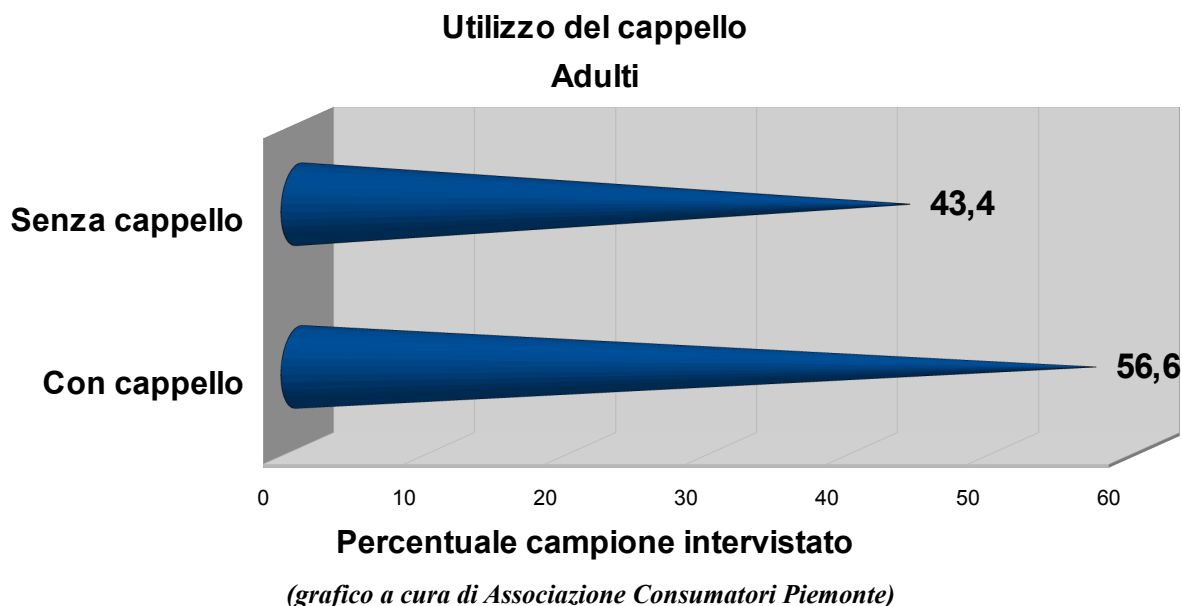
I consigli dell'**A.I.D.A.**, così come sintetizzati in un poster studiato appositamente per la campagna suindicata, sono di:

1. non esporre al sole i bambini al di sotto dei 3 anni;
2. evitare l'esposizione tra le h.12.00 e le 16.00: il sole è più intenso;
3. usare prodotti solari UVA e UVB, fotostabili, resistenti all'acqua, IP >30;
4. applicare il prodotto ogni 2-3 ore;
5. proteggere il bambino con cappello, occhiali e maglietta;
6. attenzione alla nuvola (i raggi filtrano attraverso di esse);
7. attenzione alle superfici riflettenti (acqua, sabbia...);
8. far bere spesso il bambino per compensare la traspirazione;
9. predisporre una dieta ricca di frutta (Vit C betacarotene);
10. usare prodotti doposole per lenire la pelle.

(fonte: www.solebuono.it; www.aida.it)

Tornando agli “adulti”, abbiamo inoltre chiesto loro di indicarci se utilizzano un cappello per coprire la testa e gli occhiali da sole per gli occhi.

Ebbene il **43,4%** ha detto di **non indossare alcun copricapo** per proteggersi dai raggi solari e il **45,8%** di **non utilizzare né lenti da sole né gli occhialini appositamente studiati** per quando ci si sdraia sotto il sole. Ne consegue che appena il **56,6%** del campione intervistato utilizza il cappello e il **54,2%** è solito coprire le palpebre.



Ma per quale motivo è tanto importante proteggere gli occhi quando si è in spiaggia o comunque nei mesi estivi?

La risposta ci viene fornita dalla **SOI - Società Oftalmologica Italiana (Associazione Medici Oculisti Italiani)** la quale nel documento **“Sole e occhiali”** contenuto all’interno del proprio sito internet spiega che: *“d’estate il naturale incremento della luminosità ambientale e della quantità dell’irradiazione ultravioletta può provocare effetti negativi sugli occhi. L’eccessiva luminosità ambientale può provocare fenomeni di abbagliamento e affaticamento degli organi visivi. I raggi*

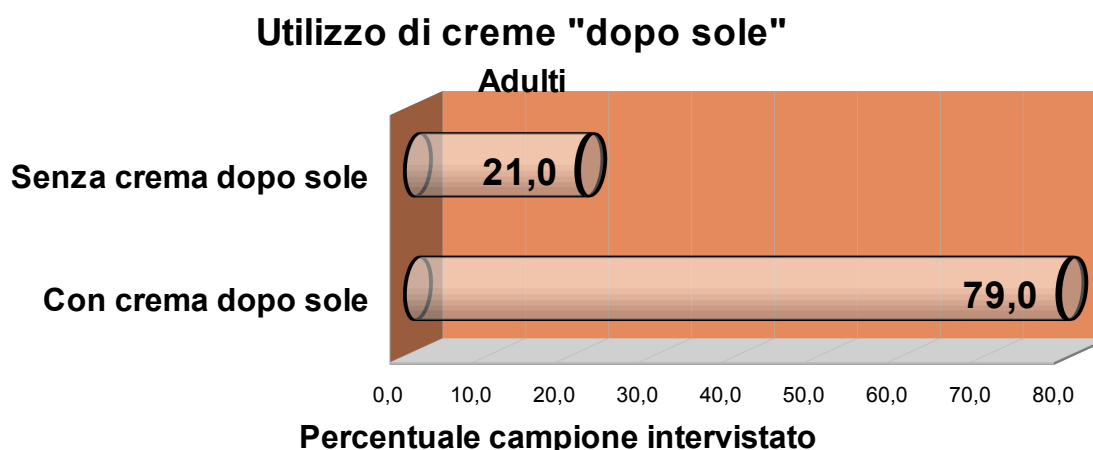
UV possono danneggiare le delicate cellule della superficie dell'occhio (epitelio corneale) provocando bruciore, fitte sensazione di 'corpo estraneo'. Per questi motivi è preferibile indossare occhiali scuri quando si esce in pieno sole. Occhiali che dovrebbero coprire bene il contorno degli occhi per non lasciare passare raggi solari lateralmente o dall'alto, altrimenti rendendo parzialmente inutile il loro utilizzo. Il colore migliore per le lenti da sole, soprattutto per chi ha qualche difetto visivo, è sul marrone. Gli occhiali da sole devono permettere di vedere bene le immagini, senza distorsioni, e filtrare efficacemente la luce, per cui è meglio evitare quelli di scarsa qualità (che non è sempre in relazione diretta col prezzo). Il livello di filtrazione della luce va scelto in base alla località di vacanza. Di solito per il forte sole estivo in città si dovrebbero impiegare lenti con filtrazione del 50-70% : in montagna o al mare sono decisamente consigliabili filtri al 75%. Filtraggi ancora più potenti possono essere utili in alta montagna o per gli skipper in mezzo al mare.”...

E ancora: “l'incremento estivo dei raggi UV che giungono sulla superficie terrestre è reso ancora maggiore dalla riduzione dello strato atmosferico di ozono, dovuta a incontrollate attività industriali. Oltre a danni della pelle, con timori di aumento di alterazioni tumorali, l'eccesso di UV da parte del cristallino (la lente naturale dell'occhio, che consente di mettere a fuoco le immagini) aumenta il rischio di “sclerosi”, cioè di rendere più rapida di quanto la natura stessa non faccia già con l'età una riduzione della trasparenza del cristallino (cataratta), provocando qualche piccolo danno in più. Anche per questo è utile proteggersi dai forti raggi UV con occhiali da sole schermanti”.

(fonte: www.sedesoi.com)

Fortunatamente anche una buona percentuale di chi non ritiene di dover adottare tutti gli accorgimenti indispensabili per la protezione della pelle e degli occhi non è però disposta a rinunciare ad alleviare la stessa dallo “stress” causato dai raggi solari.

Il 79,0% del campione intervistato ha infatti dichiarato di non dimenticarsi mai di spalmare una delle cosiddette creme “dopo sole”, indispensabili per lenire, idratare, rinfrescare e ridonare elasticità alla pelle.



(grafico a cura di Associazione Consumatori Piemonte)

I consigli della Commissione Europea

A confermare l'importanza di un'adeguata protezione dai raggi solari è la stessa **Commissione Europea** la quale, oltre ad aver emanato nel settembre del 2006 delle importanti **“Raccomandazioni sull'efficacia dei prodotti per la protezione solare e sulle relative indicazioni”** (documento pubblicato nella **G.U.U.E. n. L. 265 – 26 settembre 2006**), ha successivamente ribadito in una sezione del sito internet dell'**Unione Europea in Italia** http://ec.europa.eu/italia/news/vacanze_2010/protezione_sole_it.htm che oltre a un corretto utilizzo delle creme solari è bene:

- **evitare esposizioni prolungate al sole nelle ore di maggiore intensità solare**, in genere tra le 11:00 e le 15:00; ove non sia possibile restare al riparo dal sole, restare ben coperti; cappelli e occhiali da sole possono fornire una protezione supplementare;
- utilizzare prodotti di protezione solare **contro le radiazioni UVB e UVA**;
- **evitare l'esposizione diretta al sole di neonati e di bambini piccoli**;
- applicare **i prodotti di protezione solare in quantità sufficiente**. La corretta applicazione del prodotto è importante quanto la scelta del prodotto stesso. Per conseguire la protezione indicata con il "fattore di protezione solare", è necessario applicare una quantità di 2mg/cm². Tale quantità rappresenta circa **36 grammi (6 cucchiaini da tè pieni) di prodotto solare per un corpo adulto**. Attualmente i consumatori utilizzano soltanto ½ di tale quantità. Per mantenere la protezione occorre **applicare nuovamente** il prodotto dopo aver nuotato ed essersi asciugati.

Nel portale dell'**Unione Europea sulla salute pubblica (Salute-UE: http://ec.europa.eu/health-eu/news/sun_uv_it.htm - Nuovi pittogrammi per informare i consumatori sui pericoli derivanti dall'esposizione al sole)** viene inoltre ricordato di:

Utilizzate correttamente i prodotti solari!

Esistono due tipi di raggi ultravioletti (UV), UVB e UVA: i raggi UVB causano le "scottature solari", mentre i raggi UVA sono causa di invecchiamento precoce della pelle ed interferiscono con il sistema immunitario umano. Entrambi accrescono fortemente il rischio di cancro della pelle.

Utilizzate i prodotti solari che offrono un sufficiente fattore di protezione della vostra pelle
Il fattore di protezione solare (FPS) descrive la "capacità" di protezione del prodotto dalle "scottature solari", agendo prevalentemente contro i raggi UVB. È importante tuttavia sapere che un FPS superiore a 50 non aumenta la protezione dalle scottature e dai raggi UVB per le pelli normali. Se il prodotto viene applicato correttamente (cfr. capitolo successivo), basta **un FPS di cosiddetta categoria "media" (15, 20 o 25)** per proteggere dalle scottature una persona di pelle normale. Solo un'insufficiente applicazione del prodotto rende necessario un FPS di categoria superiore.

Oltre alla protezione dai raggi UVB (espressa dall'FPS), il prodotto solare deve proteggervi anche dai raggi UVA: poiché l'FPS riguarda prevalentemente le scottature, la sicurezza fornita dal prodotto che protegge esclusivamente dai raggi UVB è solo apparente, in quanto i raggi UVA entrano comunque in contatto con la pelle.

Utilizzate i prodotti solari senza parsimonia

È importante tener presente che i prodotti solari garantiscono la loro completa efficacia soltanto se utilizzati **in quantità sufficienti** : per la protezione di tutto il corpo di un adulto di corporatura media, è necessario applicare almeno 35 grammi di prodotto, che corrispondono

approssimativamente alla quantità contenuta in sei cucchiaini. A tutt'oggi i consumatori sono soliti usarne solo la metà, con la conseguenza che anche la protezione solare risulta ridotta di oltre la metà.

Applicate con frequenza i prodotti solari

Per mantenere costantemente la protezione iniziale, i prodotti solari devono essere applicati con frequenza, soprattutto dopo aver nuotato, essersi bagnati o asciugati. La continua applicazione dei prodotti solari non prolunga tuttavia la durata della protezione. Una volta esaurita l'efficacia del prodotto applicato, infatti, la riapplicazione dello stesso porta ad un'esposizione prolungata e, di conseguenza, ad una sovraesposizione ai raggi UV.

Le fonti:

ec.europa.eu/italia/news/vacanze_2010/protezione_sole_it.htm

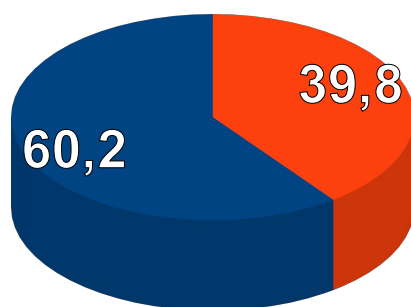
ec.europa.eu/health-eu/news/sun_uv_it.htm

www.solebuono.it

www.aida.it

www.sedesoi.com

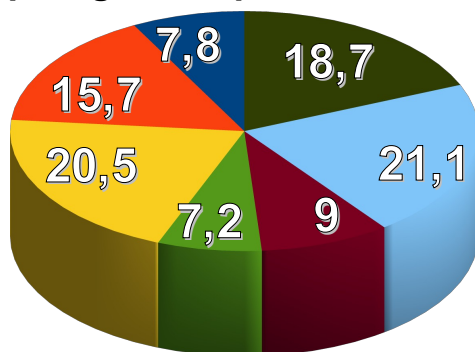
Tipologia campione intervistato



■ Donne ■ Uomini

(grafico a cura di Associazione Consumatori Piemonte)

Tipologia campione intervistato



■ ARTIGIANO/COMMER. C. ■ CASALINGA ■ IMPIEGATO ■ IMPRENDITORE/DIRIG.
■ INSEGNANTE ■ LIBERO PROFESSION. ■ ALTRO

(grafico a cura di Associazione Consumatori Piemonte)