

Meglio farsi consigliare il prodotto adeguato in base alle caratteristiche specifiche e allo stato di salute della pelle.

La crema solare non va applicata solo sui nei. La crema solare deve essere applicata su tutto il corpo.

Creme solari con un filtro SPF di meno 20, non sono consigliabili, perché non proteggono a sufficienza dai raggi del sole.

Oltre a provocare un invecchiamento precoce l'eccessiva e cattiva esposizione al sole facilita lo sviluppo di precancerosi e tumori della pelle.

Interreg
MEMS

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION



PROGETTO "MEMS - Eterogeneità del melanoma: dai monti al mare-altitudine, esposizione solare e inquinamento nello sviluppo della neoplasia cutanea" codice progetto ITAT1018

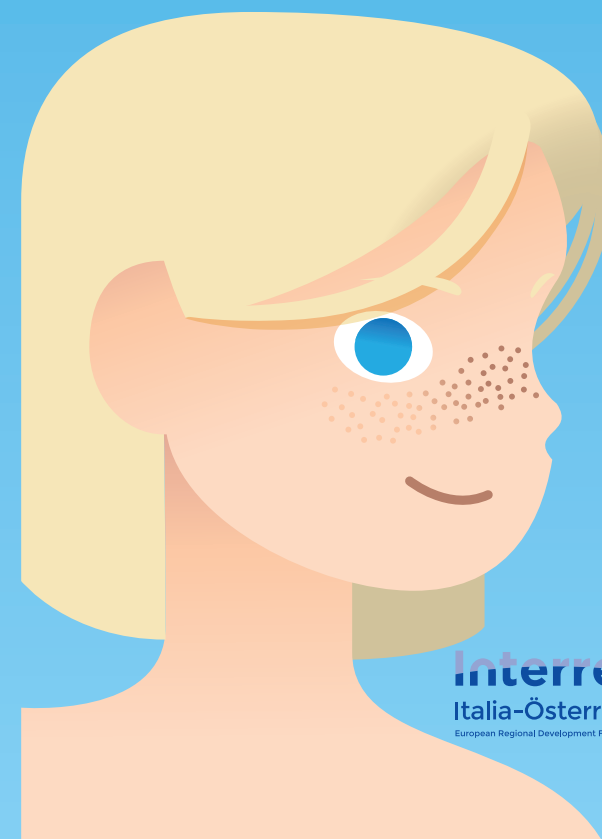
Visita: www.mems-interreg.eu

Grafica: Riccardo Bianchet

**HAI LA
CARNAGIONE
CHIARA?**

**HAI EFELIDI? TI SCOTTI
FACILMENTE?**

**ALLORA PRENDIMI
E LEGGIMI!**



Interreg
Italia-Österreich

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

Passi falsi al sole

Non applicare una quantità insufficiente di crema antisolare, lo spessore della crema deve essere sostanzioso e visibile

Applica la crema anche quando sei all'ombra (il 70% delle radiazioni solari arriva sulla nostra pelle proprio quando siamo all'ombra). Ricorda che se usi un fattore di protezione 20 significa che puoi esporti al sole per circa 5 ore (20x 15min) se hai una carnagione che non tende a scottarsi molto.

Non significa che se rimetti la crema puoi ri-esporti per altre 5 ore!!

I prodotti solari, una volta aperti, hanno una durata variabile dai 9 ai 12 mesi; le creme dell'anno precedente perdono in parte o tutto il loro potere schermante.

Le creme solari possono essere a base di sostanze totalmente diverse tra di loro; ci sono schermi solari chimici, fisici o associati tra loro.

Il sole fa bene, ma:

- Evita di esporti eccessivamente e le conseguenti scottature soprattutto se hai una carnagione chiara o se sei bambino/adolescente
- Cerca di esporti gradualmente per consentire alla tua pelle di sviluppare la naturale abbronzatura
- Proteggi dal sole i bambini, e ricorda che al di sotto dei 6 mesi i bambini non devono esserne esposti
- Non esporti nelle ore centrali della giornata, dalle 12 alle 15, perché le radiazioni sono più intense e nocive.
- Nelle ore centrali utilizza indumenti quali cappello con visiera, camicia, maglietta ed occhiali, soprattutto se sei un bambino

- Nelle ore centrali approfitta dell'ombra naturale o di ombrelloni, tettoie, etc...
- Usa creme solari di almeno 30-50 SPF con filtri ad ampio spettro, per i raggi UVA e UVB
- Le creme solari devono essere applicate su tutto il corpo e più volte durante l'esposizione (almeno ogni 2 ore), perché con la salsedine, sabbia e sudore, si perde la loro efficacia.
- Alcune sedi vanno protette in modo particolare: naso, orecchie, palpebra, petto, spalle, dorso dei piedi, cuoio capelluto, se calvi.
- Evita l'abbronzatura artificiale ovvero le lampade UVA, perché invecchiano ancor più precocemente la pelle e inducono tumori della pelle.

Anche sulla neve!

Applica una crema ad alta protezione con filtri UVA e UVB quando vai a sciare. La neve riflette più del 70% dei raggi del sole.