

# Siamo pronti per andare al mare... ma....

Prima di esporsi al sole è necessario prendere le opportune precauzioni. In queste pagine vogliamo presentare in modo assolutamente schematico quanto dobbiamo conoscere di noi stessi fornendo le regole per evitare danni solari.

Accertiamoci innanzitutto del nostro FOTOTIPO. Ogni persona mostra un suo proprio comportamento cutaneo e reagisce in modo "personale" all'esposizione al sole. Questa diversità dipende dal fototipo.

Una prima grande classificazione è stata realizzata da T. B. Fitzpatrick che ha individuato 6 Fototipi prendendo in considerazione la maggiore o minore sensibilità ai raggi solari.

#### Vedi Tabella A

Altre classificazioni prendono in esame anche altri parametri di valutazione quali colore dei capelli, colore



invernale della pelle, presenza o meno di efelidi ecc.

Qui riportiamo la classificazione proposta da Jean Pierre Cesarini

#### Vedi Tabella B (pagina seguente)

Questa classificazione si basa sul principio che il colore della cute deriva dal contributo di tre caratteri semplici, il rosso, il biondo, il bruno, controllati dai nostri geni.

Le combinazioni dei tre determinano i fenotipi che individuano ad un estremo gli Albini, praticamente privi di protezione, e all'altro estremo coloro che sono dotati di una protezione assoluta.

E quindi dopo aver deciso a quale fenotipo apparteniamo, dobbiamo prendere le precauzioni necessarie ad evitare danni da sole che vanno dalla "semplice scottatura" al rischio di melanoma (tumore della pelle).

## TABELLA A. Classificazione del fototipo secondo Fitzpatrick e al.

FOTOTIPO	Sensibilità agli UV	Comportamento in occasione di esposizione al sole
I	elevata	si scotta sempre con facilità, non si abbronzava mai
II	elevata	si scotta sempre con facilità, si abbronzava poco
III	media	si scotta moderatamente, si abbronzava gradualmente
IV	scarsa	si scotta minimamente, si abbronzava sempre e con rapidità
V	minima	raramente si scotta, si abbronzava intensamente e con rapidità
VI	nulla	non si scotta mai, sempre intensamente pigmentato

**TABELLA B. Classificazione del fototipo secondo Cesarini**

Fototipo	Capelli	Pelle	Efelidi	Eritema	Abbronzatura	Capacità di pigmentazione	Capacità protettiva
0 (albini)	bianchi	rosa	0	ad ogni esposizione	0	0	0
I (Rx-Rx)	rossi	lattea	+++	ad ogni esposizione	chiarissima	molto difficile	debole
II (Bl-Bl)	biondi	chiara	0	ad ogni esposizione	chiara	difficile	debole
III A (Rx-Rx)	biondi dorati	scura	++	prima della abbronzatura e dopo lunga esposizione	dorata o scura	abbastanza facile	lieve
III B (Rx-Br)	castani	scura	++	prima della abbronzatura e dopo lunga esposizione	dorata o scura	abbastanza facile	lieve
IV (Bl-Br)	bruni	scura	0	prima della abbronzatura	molto scura	molto facile	grande
V (Br-Br) (marroni)	bruni	scura	0	0	molto scura	molto facile	molto grande
VI (negroide)	bruni	scura	0	0	nera	-	molto grande

**TABELLA C. Regole da seguire per evitare i danni da raggi solari**

- 1) Ridurre l'esposizione al sole tra le 10 e le 14 quando il sole è più forte.
- 2) Indossare cappello, camicia a maniche lunghe e pantaloni lunghi nelle ore di canicola.
- 3) Applicare una crema protettiva antisolare prima di ogni esposizione e ripetere frequentemente l'applicazione (almeno ogni due ore) durante il periodo di esposizione. Se si fa il bagno la protezione va applicata nuovamente.
- 4) Usare un protettivo solare durante le attività ad alta quota dove i raggi solari penetrano più facilmente e il rischio di eritema è maggiore.
- 5) Usare il protettivo solare anche nelle giornate nuvolose.
- 6) Se la permanenza al sole è conseguenza del lavoro che si svolge (contadini, operai, lavoratori all'aperto) il protettivo deve essere applicato giornalmente per evitare il rischio di melanoma.
- 6) Prestare attenzione ai farmaci che si assumono; potrebbero aumentare la fotosensibilità.
- 7) Sabbia, neve, cemento hanno una grande capacità riflettente e quindi aumentano il rischio di danno da raggi solari.
- 8) Particolare attenzione ai bambini che sono molto più sensibili degli adulti e quindi devono essere difesi con prodotti a più alta protezione.