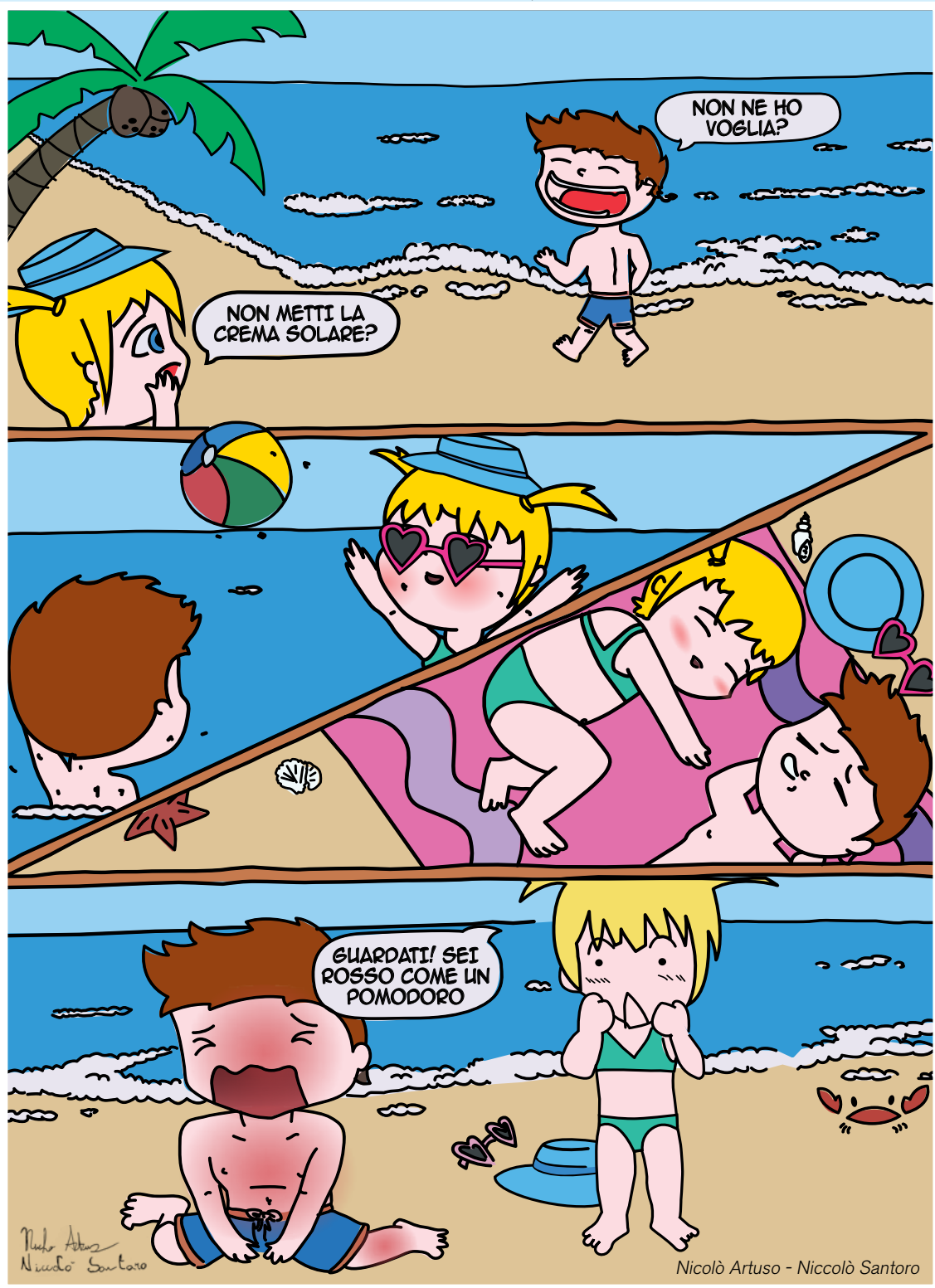


I RAGGI DEL SOLE SONO RESPONSABILI DELL'INVECCHIAMENTO CUTANEO E DELLA COMPARSA DI LESIONI A CARICO DELLA PELLE

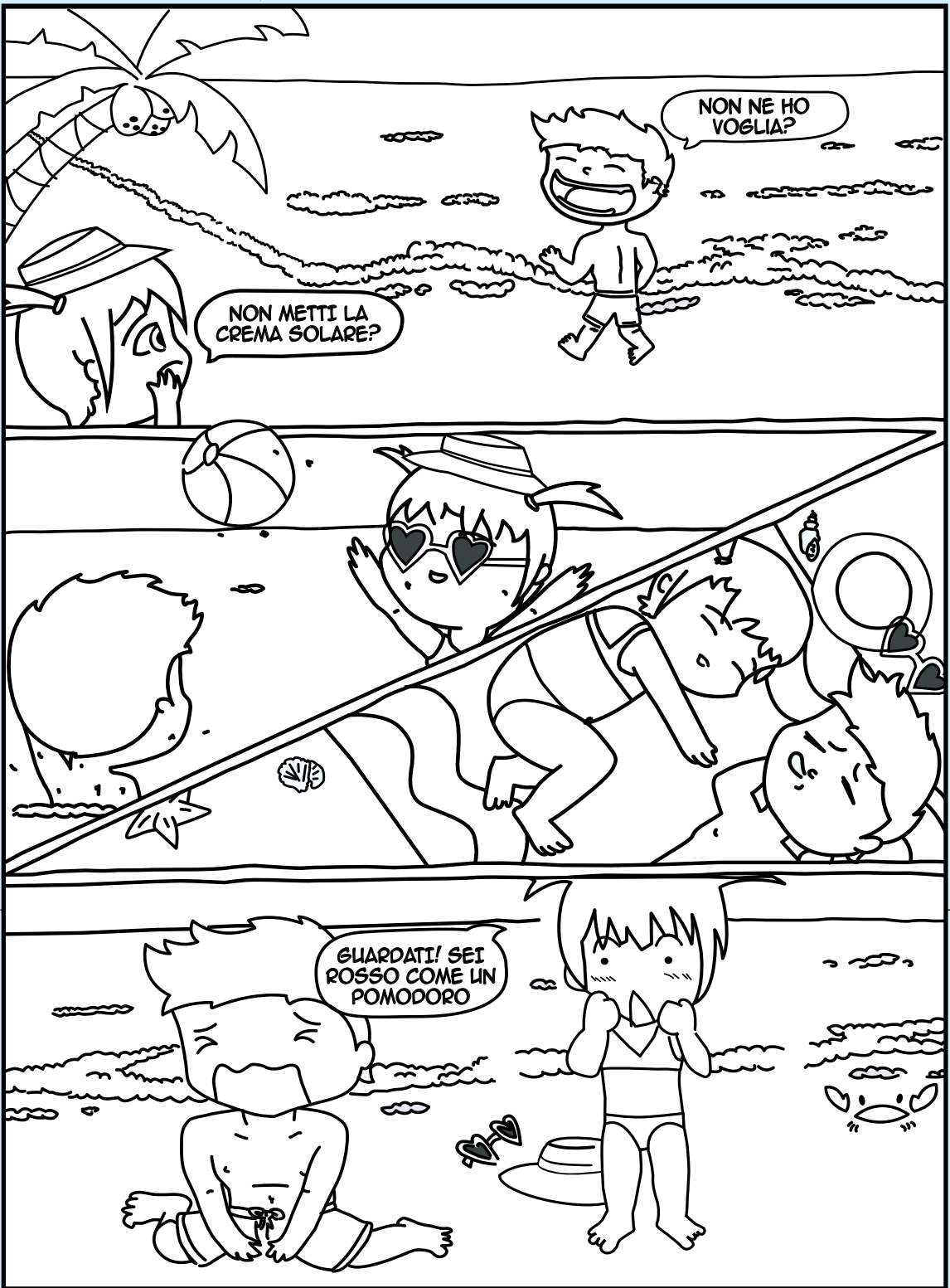
10 REGOLE per proteggersi dal sole

- 01. Evita di esporti al sole estivo fra le 11.00 e le 16.00
- 02. Applica una crema solare ad elevato indice di protezione 30 minuti prima di esporti al sole al mare, in montagna e anche in città. Ricordati di mettere la crema su TUTTE le parti del corpo esposte al sole
- 03. Rinnova l'applicazione della crema ogni 2 ore e dopo un'intensa attività sportiva o un bagno
- 04. Proteggiti dai raggi ultravioletti anche con cappello, maglietta e occhiali da sole con lenti omologate
- 05. Proteggi la pelle dei bambini e investirai sulla loro salute
- 06. Evita l'esposizione solare durante la gravidanza per evitare la comparsa di macchie cutanee permanenti
- 07. Bevi molta acqua: durante l'esposizione solare è necessario bere tanto e spesso per evitare la disidratazione. Presta particolare attenzione alle persone anziane, che hanno una sensazione di sete ridotta, ed ai bambini piccoli che si disidratano più facilmente
- 08. Evita l'esposizione solare se stai assumendo farmaci o utilizzando cosmetici fotosensibilizzanti: alcune sostanze possono provocare reazioni cutanee se ti esponi al sole
- 09. Riduci l'uso delle lampade abbronzanti
- 10. Vai sul sito dell'ARPAV per sapere quando esporti al sole in maniera sicura
www.arpa.veneto.it/temi-ambientali/agenti-fisici/radiazioni-uv



D	A	E	T	C	E	A	O	J	S	D	M	P	S	J
O	E	N	R	L	A	P	M	C	F	O	R	R	P	V
C	D	R	L	E	I	P	O	E	N	U	A	E	I	Z
O	Z	E	M	T	G	T	P	T	R	R	P	V	A	A
I	P	P	O	A	T	G	A	E	U	C	Y	E	G	T
G	G	T	P	A	T	G	E	T	L	K	L	N	G	T
Z	O	S	T	Y	N	O	A	T	C	L	J	Z	I	E
F	Q	U	O	A	Z	Z	L	K	O	Q	O	I	A	I
N	R	M	M	L	N	I	P	O	Q	R	M	O	N	L
E	S	P	A	O	E	W	L	G	C	P	N	J	G	
Q	L	K	R	A	G	I	Y	P	O	T	E	G	A	
G	K	B	E	I	N	O	I	Z	A	I	D	A	R	M
R	B	E	S	P	O	S	I	Z	I	O	N	E	X	I
A	O	C	C	H	I	A	L	I	I	N	L	S	K	V
J	S	H	R	L	A	M	O	N	A	L	E	M	V	A

ABBRONZATURA
CAPPELLO
CREMA
DERMATOLOGO
ESPOSIZIONE
FOTOTIPO
GIOCO
MAGLIETTA
MARE
MELANOMA
MONTAGNA
OCCHIALI
PELLE
PREVENZIONE
PROTEGGERE
RADIAZIONI
RAGGI
SCOTTATURE
SOLE
SPIAGGIA



VERO O FALSO?

- 1. È normale arrossarsi al sole [V] [F]
- 2. Con la protezione non ci si abbronzia [V] [F]
- 3. I danni da radiazioni UV sono diretti al DNA [V] [F]
- 4. Una volta scottati ci si può esporre al sole senza protezione [V] [F]

1. Falso: l'arrossamento è espressione di una scottatura e quindi di un danno che si è verificato a carico della cute. Una buona protezione non comporta alcun arrossamento.
2. Falso: un protettore solare, scelto in base al fototipo e alle condizioni di esposizione, consente alla pelle di abbronzarsi con gradualità e uniformità ma senza danni.
3. Vero: i danni che ne derivano sono prevalentemente mutazioni del DNA cellulare.
4. Falso: l'assenza di protezione non farebbe altro che peggiorare la condizione di una pelle già danneggiata con i meccanismi di difesa in buona parte annientati. Se ci si è scottati è necessario evitare l'esposizione solare fino alla guarigione e poi riprendere molto gradualmente con le adeguate misure protettive.