

SunSmart: Protezione contro il sole in Victoria



Le radiazioni dei raggi ultravioletti (UV) sono la causa maggiore dei cancri della pelle ma anche la miglior fonte di vitamina D.¹

Nelle ore della giornata in cui è necessario usare la protezione, SunSmart consiglia di utilizzare insieme 5 metodi protettivi:

- 1. Indossare indumenti protettivi più coprenti possibili**
- 2. Applicare una crema solare con protezione 30 o più alta, assicurandosi che sia ad ampio spettro e resistente all'acqua. Applicare la crema 20 minuti prima di uscire e riapplicarla ogni due ore. La crema protettiva non deve mai essere usata per prolungare il tempo di permanenza al sole.**
- 3. Portare un cappello che protegga viso, capo, collo e orecchie.**
- 4. Stare all'ombra**
- 5. Portare gli occhiali da sole assicurandosi che siano conformi agli standard australiani**

I raggi UV raggiungono il proprio livello massimo a metà giornata. Nei giorni in cui viene previsto che l'indice UV sia uguale o maggiore a 3, viene emesso un bollettino SunSmart per i raggi UV (*SunSmart UV Alert*) nel quale vengono indicate le ore in cui proteggersi dal sole. Si possono controllare le ore in cui proteggersi dal sole:

- **sull'applicazione gratuita SunSmart**
- **online su sunsmart.com.au o bom.gov.au/weather/uv**
- **sulla sezione meteo dei quotidiani.**

I livelli UV nelle capitali sono anche disponibili in diretta sul sito arpana.gov.au/uvindex/realtime

Cancri cutanei in Australia

I cancri della pelle si formano quando le cellule cutanee vengono danneggiate dalle radiazioni UV che penetrano nella pelle.

In Australia, le scottature solari possono verificarsi nel giro di 11 minuti in una bella giornata del mese di gennaio.² Tutti i tipi di scottature solari, siano queste gravi o lievi, possono causare danni permanenti alla pelle e possono essere alla base di un cancro della pelle che si svilupperà con l'avanzare degli anni. Sia l'abbronzatura che le scottature solari accrescono il rischio di cancro della pelle.³

Vitamina D

La vitamina D è un ormone che controlla i livelli del calcio nel sangue. La vitamina D è necessaria per lo sviluppo e il mantenimento di ossa, muscoli e denti sani, ed inoltre è importante per la salute in generale.^{4,5} La vitamina D è prodotta nel nostro organismo attraverso una serie di processi che iniziano in seguito all'esposizione della pelle alle radiazioni UV.

La vitamina D è anche presente in minime quantità nel pesce azzurro e nelle uova e viene aggiunta ad alcuni tipi di margarina e di latte. In ogni caso, l'apporto alimentare rappresenta solo il 5-10% dei livelli di vitamina D di un adulto.⁶

Quando è necessario proteggersi dal sole?

In Victoria, da **Settembre ad Aprile**, quando l'indice UV raggiunge o supera il livello 3, la maggior parte delle persone ha bisogno di protezione dai raggi solari. Bisogna fare particolarmente attenzione a metà giornata, quando il livello dell'indice UV raggiunge punte massime.⁷ Durante questi mesi, la maggior parte degli abitanti del Victoria hanno bisogno di un paio di minuti al mattino presto o nel tardo pomeriggio quasi ogni giorno per mantenere i propri livelli di vitamina D.

L'esposizione alle radiazioni UV per tempi prolungati può comportare gravi danni agli occhi. Si consiglia di proteggere gli occhi durante tutto l'anno utilizzando degli occhiali da sole.

L'utilizzo della crema protettiva quando i raggi UV superano il livello 3 non previene la produzione della vitamina D. Quando la crema protettiva viene testata in laboratorio, blocca la produzione di vitamina D, tuttavia l'uso giornaliero nella vita reale ha scarsi effetti sui livelli di vitamina D. Ciò è dato dal fatto che le persone che utilizzano più crema protettiva passano più tempo al sole, e quindi hanno naturalmente livelli più alti di vitamina D.⁸

SunSmart: Protezione contro il sole in Victoria

Da **Maggio ad Agosto**, il livello dell'Indice UV in Victoria è di solito basso (inferiore a 3).² Quindi non è necessario proteggersi contro i raggi solari a meno che non ci si trovi nelle vicinanze di superfici altamente riflettenti come la neve o non si trascorra molto tempo all'aperto. Per mantenere un adeguato apporto di vitamina D, la maggior parte delle persone in Victoria ha bisogno di esporre al sole di mezzogiorno il viso, le braccia e le mani (o ad un'altra area equivalente della pelle) per due o tre ore in totale nel corso della settimana.

Le persone che hanno una carnagione naturale molto scura potrebbero aver bisogno di un'esposizione al sole da tre a sei volte maggiore di quella consigliata e potrebbero anche avere bisogno d'integratori.⁹

Bisogna combattere i raggi UV, non il caldo

Le radiazioni UV arrivano direttamente dal sole e possono danneggiare la pelle anche quando fa fresco e nuvoloso, in quanto possono passare attraverso una nuvola rada e non vengono filtrati dalle nuvole compatte. Le radiazioni UV possono anche essere diffuse nell'aria ed essere riflesse da superfici come edifici, cemento, sabbia, neve e acqua.



Ulteriori informazioni e risorse

Visita sunsmart.com.au o contatta la linea informativa sul cancro *Cancer Council Helpline* al numero 13 11 20. Gli articoli d'abbigliamento ed accessori con protezione UV possono essere acquistati al negozio Cancer Council Victoria o online su cancervic.org.au/store

Bibliografia

1. Calvo MS, Whiting SJ, Barton CN. Vitamin D fortification in the United States and Canada: Current status and data needs. *American Journal of Clinical Nutrition* 2004; 80 (6 Suppl): 1710S-1716S.
2. Samanek AJ, Croager EJ, Gies P, Milne E, Prince R, McMichael AJ, Lucas RM, Slevin T. Estimates of beneficial and harmful sun exposure times during the year for major Australian population centres. *Medical Journal of Australia* 2006; 184 (7): 338-341.
3. Armstrong BK. How sun exposure causes skin cancer: An epidemiological perspective. In: Hill D, Elwood JM, English DR, (Eds). *Prevention of Skin Cancer*. Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic Publishers, 2004: 89-116.
4. Papadimitropoulos E, Wells G, Shea B, Gillespie W, Weaver B, Zytaruk N, Cranney A, Adachi J, Tugwell P, Josse R, Greenwood C, Guyatt G. VIII: Meta-analysis of the efficacy of Vitamin D treatment in preventing osteoporosis in postmenopausal women. *Endocrine Reviews* 2002; 23 (4): 560-569.
5. Trivedi DP, Doll R, Khaw KT. Effect of four monthly oral vitamin D3 (cholecalciferol) supplementation on fractures and mortality in men and women living in the community: Randomised double blind controlled trial. *British Medical Journal* 2003; 326 (7387): 469-475.
6. Nowson, C. A., et al. (2012). Vitamin D and health in adults in Australia and New Zealand: a position statement. *Medical Journal of Australia*, 196(11), 686-687.
7. World Health Organization. *Global Solar UV Index: A practical guide: A joint recommendation of the World Health Organization, World Meteorological Organization, United Nations Environment Programme, and the International Commission on non-ionizing radiation protection*. WHO: Geneva, Switzerland, 2002.
8. Norval M, Wulf HC. Does chronic sunscreen use reduce vitamin D production to insufficient levels? *British Journal of Dermatology* 2009; 161(4): 732-6.
9. Clemens TL, Adams JS, Henderson SL, Holick MF. Increased skin pigment reduces the capacity of skin to synthesise vitamin D3. *Lancet* 1982; 1 (8263): 74-76

Le informazioni si basano sulle prove disponibili alla data di revisione. Possono essere fotocopiate a scopo distribuzione.

Italian: Being SunSmart in Victoria
Latest update: October 2013