

SAPEVATELO!

La pelle é tra gli organi piú estesi del corpo umano: circa 2 mq!

Le sue funzioni sono molteplici:

Protezione: costituisce la prima barriera di difesa contro l'azione di potenziali patogeni

Sensibilità: nella cute sono presenti numerose terminazioni nervose che rilevano le variazioni termiche, le pressioni, vibrazioni e sensazioni dolorose, media il senso del tatto.

Regolazione termica: la vasodilatazione favorisce la cessione dell'energia termica all'ambiente esterno; viceversa, la vasocostrizione preserva le dispersioni termiche. La sudorazione stessa facilita invece la dispersione del calore, quindi funge da isolante termico, da regolatore della temperatura corporea e previene l'eccessiva dispersione idrica.

Riserva e ruolo sintetico: costituisce un serbatoio di lipidi e acqua e consente la sintesi di alcune sostanze necessarie come la vitamina D₃.

IL SOLE FA BENE!

La luce produce effetti importanti sul nostro corpo: i colori e i punti luce in base alla loro tonalità e luminosità influenzano il nostro umore rendendoci calmi o pieni di energia: la mancanza di luce invece, ci fa perdere energia, ci fa sentire stanchi, deconcentrati o tristi. La luce del sole è la preferita del nostro organismo.



La pelle, aiutata dal sole, produce da sé la vitamina D, sostanza molto studiata e preziosa per il nostro organismo: agisce da antidepressivo, aiuta a superare la stanchezza primaverile, migliora la qualità del sonno, attenua la caduta dei capelli, rafforza il sistema immunitario e le ossa, migliora le prestazioni sportive. Influisce sulla prevenzione di malattie cardiovascolari, cancro, ictus, sclerosi, ecc...!



LA PELLE FELICE

Yael Adler, Garzanti 2016

LA PELLE CI PROTEGGE...PROTEGGIAMOLA!

La luce solare è una combinazione di tanti raggi diversi (onde elettromagnetiche) i cui effetti sono in parte positivi in parte negativi. Le onde piú note sono le ultraviolette (UV); il sole manda prima le UVA piú lunghe e meno aggressive, poi le UVB piú dannose e, infine, le UVC pericolosissime che però non raggiungono la superficie terrestre grazie alla ozonosfera che ci protegge (ecco il pericolo dei buchi nell'ozono!!!).

Le radiazioni UVA

1. sono presenti in abbondanza tra le 10 e le 16
2. anche all'ombra ne rimane il 50%, anche attraverso i vetri
3. **sott'acqua** (50 cm sotto il livello del mare ne arriva il 60%)
4. con la neve aumentano dal 50 al 90%, mentre le nuvole riducono le UVA solo del 10%!

DAMMI 3 PAROLE

Il nostro corpo ha escogitato alcuni trucchi per proteggersi e proteggere il patrimonio genetico dalle radiazioni ultraviolette, uno dei quali è:

- l'**ispessimento** dell'epidermide che fa passare meno radiazioni pericolose, ci mette 2/3 settimane a formarsi e poi la pelle naturalmente si desquama
- l'altro sistema è l'**abbronzatura**.

Nei **neonati** queste protezioni ancora non funzionano...ma anche noi dovremmo proteggerci!

Ecco le parole d'ordine:

1

EVITARE

evitare l'esposizione in aree geografiche che non corrispondono al nostro fototipo
TIPO 1 e 2: evitare l'esposizione tra le 11 e le 15

2

ABBIGLIARE

TIPO 1 e 2: indumenti a trama fitta, leggeri e lunghi
Occhiali da sole di buona qualità e grandi.
Neonati: braccia e gambe coperte

3

SPALMARE

applicare in abbondanza (2 mg per mmq)
ripetere l'applicazione dopo ogni bagno
piú volte durante la giornata

CHE FOTOTIPO SEI?

	DESCRIZIONE	SCOTTATURA	ABBRONZATURA	PROTEZIONE NATURALE
1	Colore: molto chiaro, rosa Lentiggini: frequenti Capelli: biondo chiaro/rosso Occhi: verdi, celesti, raro marroni	sempre, forte	nessuna	10 MIN
ORIGINE: Nord Europa (Celtici)				
2	Pelle: chiara Lentiggini: a volte Capelli: dal biondo al marrone Occhi: verdi, celesti, raro marroni	quasi sempre, forte	leggera in seguito a scottatura	15 MIN
ORIGINE: Nord Europa (Celtici)				
3	Pelle: marrone chiaro Lentiggini: assenti Capelli: dal castano al marrone	meno frequente di 2, non molto forte	buona	20 MIN
4	Pelle: marrone chiaro Lentiggini: assenti Capelli: marrone scuro, nero Occhi: scuri	molto rara	rapida e profonda	30 MIN
ORIGINE: Meriterraneo, Asia				
5	Pelle: marrone medio Lentiggini: assenti Capelli: marrone scuro, nero Occhi: scuri	rarissima	molto forte	+ DI 50 MIN
ORIGINE: America latina, Africa settentrionale, India, Asia				
6	Pelle: marrone scuro Lentiggini: assenti Occhi: scuri	quasi mai	molto forte	+ DI 60 MIN
ORIGINE: Africa, Aborigeni australiani				

FATTORI DI RISCHIO

1. presenza di un gran numero di nei (più di 50)
2. tumore della pelle in famiglia
3. più di 5 nei atipici e irregolari e/o screziati

Curato da
Barbara Quadernucci per
LIFE SKILLS Italia
competenze per la vita

www.lifeskills.it

ABBRONZATISSIMI?

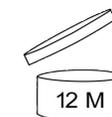
(21/07/2017 - <https://www.beautydea.it/scegliere-protezione-solare-tabella>)

In generale è consigliabile iniziare ad utilizzare una protezione solare più alta **quando ci si espone per la prima volta al sole**, anche se si ha una pelle olivastra, per ridurre al minimo i danni da raggi UVA, meno visibili di quelli UVB, ma capaci di agire in profondità sulla pelle e sul sistema

immunitario. Altri fattori da tenere in considerazione sono:

- o **l'ora del giorno: dalle 12.00 alle 3.00 è sconsigliato prendere il sole**, soprattutto se si ha una pelle chiara e sensibile;
- o **il luogo e l'altitudine**: ai tropici e in alta montagna è necessaria una protezione maggiore, perché la quantità di radiazioni UV è collegata all'angolo di elevazione del sole (cioè più il sole è alto sull'orizzonte e perpendicolare rispetto alla terra, più forti sono i raggi solari);
- o **radiazione riflessa**: acqua, sabbia, ghiaccio e neve hanno la capacità di riflettere la radiazione, come uno specchio, quindi moltiplicano l'effetto dei raggi solari sulla pelle la quale viene colpita sia dalla radiazione diretta del sole sia da quella riflessa.

Infine, fate attenzione a non utilizzare **solari scaduti** che non sarebbero efficaci. I solari scadono ogni anno? Bisogna sempre fare riferimento al PAO indicato sulla confezione dal simbolo di un vasetto di crema aperta che indica i mesi entro i quali consumare il cosmetico a seguito dell'apertura della confezione.



12 M

FATTORE PROTEZIONE SOLARE CONSIGLIATA

È necessario scegliere una crema solare che protegga anche dai raggi UVA e che sia adeguata al proprio fototipo.

Fototipo 1: SPF 50+ Protezione molto alta

Fototipo 2: SPF 50+ / SPF 50, SPF 30 Protezione da molto alta ad alta

Fototipo 3 e 4: SPF 25 / SPF 20 / SPF 15 Protezione media

Fototipo 5 e 6: SPF 10 / SPF 6 Protezione bassa

NB: se idrorepellente ricordate che dopo il bagno ne rimarrà comunque circa il 50%, quindi è necessario rimetterla!

