



## L'abbronzatura "fa bene" se:

- Hai una pelle scura
- Ti abbronzati senza scottarti e a piccole dosi progressive per almeno 8-10 giorni, anche se all'ombra



Questo si accompagna a danni limitati alla pelle e aiuta a proteggere dai danni di successive esposizioni solari



## L'abbronzatura fa male se:

- Cerchi di ottenerla in modo sbagliato
- Ti scotti; ricordati che scottarsi al sole non aumenta il colore ma aumenta il rischio di tumori della pelle
- Ti esponi al sole nelle ore centrali; nelle ore non centrali non ti scotti ma ti esponi a quantità elevate di UVA quindi devi usare un prodotto con un buon filtro UVA
- Cerchi di abbronzarti con le lampade solari





## Educare su norme e rischi correlati all'abbronzatura

- Se hai la ***pelle scura***, una volta raggiunto il colore e l'abbronzatura che il tuo DNA ti permette non puoi diventare più scuro per cui è solo un ulteriore danno senza beneficio
- Se hai la ***pelle molto chiara o sei rosso di capelli***, non puoi diventare scuro e quella modesta abbronzatura che ottieni comporta un aumento di melanina che di per sè favorisce i tumori della pelle e non protegge da successive esposizioni. E' preferibile che non insisti e non ti faccia illusioni



## Un solare fa bene se:

- Filtra efficacemente sia UVA che UVB (e possibilmente anche infrarosso e visibile)
- La formulazione (crema, gel, spray ecc) è adatta alle necessità della pelle di quel determinato individuo
- Viene applicato in modo uniforme su tutta la superficie del corpo
- Si applica regolarmente



## Un solare fa male se:

- Si pensa che il solare sia una difesa assoluta (non esiste una difesa assoluta!)
- Viene usato per passare al sole più tempo di quanto uno ragionevolmente farebbe senza solare (alla fine si prende la stessa quantità di UVB)
- Non si applica in modo uniforme su tutta la superficie del corpo
- Non si ri-applica regolarmente (in questo caso il fattore di protezione scende rapidamente a zero)