

# Il sole ... un amico per la pelle !



La luce solare è fonte di salute e benessere, attiva la vitamina D importante per le ossa, dona quell'abbronzatura che gratifica psicologicamente, perché sinonimo di salute e bellezza.

Purtroppo non esiste un'abbronzatura sana; con la produzione di melanina che colora la pelle e l'ispessimento dello strato corneo, la pelle cerca soprattutto di proteggersi dai raggi UV.

L'esposizione prolungata ed eccessiva al sole accelera l'invecchiamento cutaneo, provoca pigmentazioni indesiderate e predispone al rischio di tumori della pelle.

I raggi UVA agiscono in profondità nel derma, alterano le fibre di elastina e collagene generando le rughe, mentre i raggi UVB interessano solo l'epidermide, ma provocano le scottature solari.

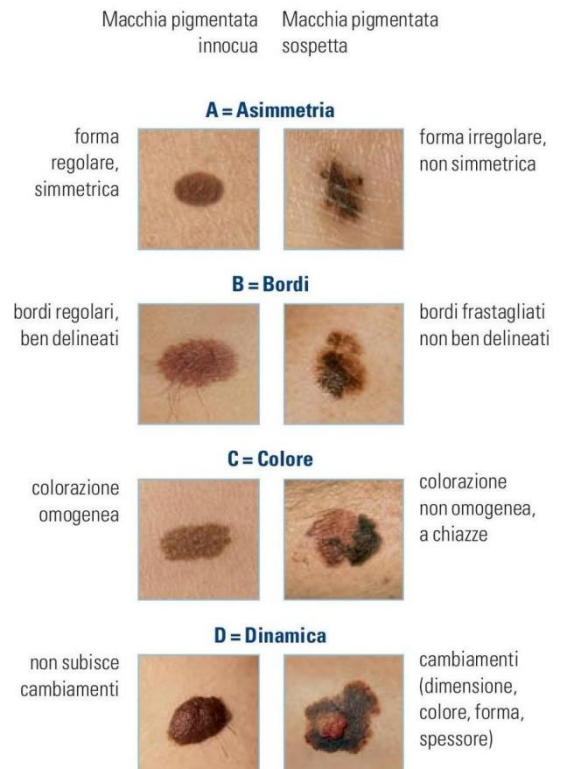
Entrambe le radiazioni, ma soprattutto le ripetute scottature solari portano ad un danno permanente; all'età di 20 anni l'uomo ha già assorbito l'80 % della dose vitale di raggi UV !

I tumori della pelle come il basalioma e lo spalioma sono riconducibili all'esposizione ai raggi UVA sull'arco di molti anni, mentre nella genesi del melanoma è soprattutto la scottatura solare da raggi UVB il principale fattore di rischio.

## Per godersi il sole con giudizio è importante

1. utilizzare un prodotto solare specifico per il proprio tipo di pelle e l'attuale intensità dei raggi solari con fattore di protezione solare SPF di almeno 15
2. evitare le scottature solari
3. stare all'ombra tra le ore 11 e le 15
4. proteggersi con un cappello, occhiali da sole e vestiti adatti
5. adattare il tempo di esposizione solare al proprio tipo di pelle
6. non esporre alla luce diretta del sole bambini di età inferiore a un anno

## Regola dell'A-B-C-D





## Protezione solare

Un'informazione della Lega contro il cancro



Per saperne di più la lega svizzera contro il cancro ha pubblicato un [opuscolo informativo sulla protezione solare](#) disponibile in farmacia, da scaricare.

Ulteriori informazioni sul cancro della pelle le trovate sul [sito ufficiale della Lega svizzera contro il cancro](#)

**La Farmacia Solari è a vostra disposizione gratuitamente per una prima verifica preliminare delle macchie cutanee sospette**, in caso di dubbi sarà eventualmente il vostro medico curante o il dermatologo a confermare la diagnosi.

La ditta AVÈNE propone per l'estate la sua affermata linea solare; grazie al suo complesso fotoprotettore brevettato (SunSitive® protection) stabile ed efficace nel tempo, questa gamma offre il meglio della protezione solare contro i raggi UVA e UVB e dei prodotti resistenti all'acqua che coniugano efficacia e piacere.