

## IMPORTANTE !



- Evitare prolungate esposizioni al sole nelle ore più calde
- Proteggersi con accessori quali cappello, t-shirt e occhiali da sole
- Riparare neonati e bambini dall'esposizione al sole
- Utilizzare i prodotti solari che offrono un sufficiente fattore di protezione della vostra pelle
- Utilizzare i prodotti solari frequentemente e senza parsimonia

## COME SCEGLIERE UN PRODOTTO SOLARE

- Identificazione del fototipo
- Luogo di esposizione (mare, montagna...)
- Periodo di esposizione (estate, inverno...)
- Indice di protezione SPF o IP \* superiore a 30
- Protezione UVA e UVB
- Fotostabilità (non si degrada ai raggi solari)
- Resistenza all'acqua
- Prodotto adatto alla cute con caratteristiche emollienti – idratanti
- Presenza di filtri organici e fisici (protezione adeguata e completa)



(\*) L'indice di protezione IP o SPF evidenzia la capacità schermante di un prodotto. Controllare sempre che venga indicato anche l'indice UVA

### RICORDA CHE...

La scadenza di una crema solare è generalmente di 12 mesi dall'apertura della confezione. Trascorso questo tempo il fattore di protezione indicato potrebbe non essere più garantito.



Bere acqua in abbondanza per evitare la disidratazione dell'organismo.

Mangiare frutta e verdura per un adeguato apporto di vitamine e sali minerali.

[www.gira-sole.net](http://www.gira-sole.net)  
a cura di [meteorivierapicena.net](http://meteorivierapicena.net)

## LA BIOCLIMATOLOGIA

La Bioclimatologia è un invito a considerare l'uomo immerso nella natura (intesa in senso ampio, cioè fisica, climatica e sociale) e quindi da essa ampiamente condizionato e, al contempo, condizionante.

Osservare, ascoltare e cercare di comprendere, affinché tali riflessioni possano essere utili all'uomo, in una visione di benessere non riduttivamente economico e sociale, ma come uno stato di ben-essere dell'individuo e della collettività.

Non a caso ricordiamo che il primo a porre attenzione alla Biometereologia e alla Bioclimatologia fu Ippocrate di Kos, meglio conosciuto come il padre della Medicina occidentale, il quale in un suo scritto (Corpus Hippocraticum, in particolare in Arie, Acque e Luoghi) afferma che le malattie sono determinate in funzione dell'ambiente geografico e climatico senza nessuna possibilità di isolamento per l'organismo umano. Egli affermava:

«Si tratta di considerare l'uomo come un tutt'uno con l'ambiente che lo circonda, di analizzare le stagioni, il loro mutare ed evolvere, nonché la loro influenza sul corpo umano, non solamente dal punto di vista fisico ma anche sul versante psicologico: i venti che soffiano da direzioni diverse, quelli generali e quelli invece locali, le acque sorgive caratteristiche di determinati luoghi e le loro caratteristiche intrinseche, le varie posizioni nelle quali si trovano le varie città, il particolare tipo di vita degli abitanti, il loro modo di comportarsi a seconda del mutamento delle stagioni oppure delle condizioni atmosferiche».

Meteorivierapicena.net attraverso il progetto «Il Gira Sole», invita tutti a divenire osservatori del mondo che ci circonda per tornare ad essere attenti e rispettosi conoscitori dei fenomeni naturali.

Riego Gambini  
Coordinatore di [Meteorivierapicena.net](http://Meteorivierapicena.net)



E-mail: [info@gira-sole.net](mailto:info@gira-sole.net)  
PER INFORMAZIONI: 338 9438990



# meteorivierapicena.net

presenta il

## Gira Sole

### Progetto di BIOCLIMATOLOGIA APPLICATA E MONITORAGGIO SOLARE

### San Benedetto del Tronto (AP) Grottammare (AP)

Depliant informativo  
per un'esposizione solare  
più consapevole e sicura

[www.gira-sole.net](http://www.gira-sole.net)

## LA LUCE DEL SOLE



Ogni abitante della terra ha bisogno del sole. L'energia che deriva dal sole è essenziale per la vita, ma tale energia giunge a noi in un ampio spettro di lunghezze d'onda ed alcune di esse sono in realtà nocive per l'essere umano.

Fortunatamente l'atmosfera ci protegge dalle radiazioni più nocive.

L'energia radiante, nel suo ingresso nell'atmosfera, comporta rischi per gli occhi e la pelle. È importante essere consapevoli di tali problemi e sapere come proteggerli.

### UV INDEX

L'Indice Universale della Radiazione UV Solare (UVI) descrive il livello di radiazione UV solare sulla superficie terrestre. I valori dell'indice variano da zero in su: più è alto il valore dell'indice, maggiore è il potenziale di danno per la pelle e per gli occhi e minore è il tempo necessario perché detto danno accada.

L'UVI è un importante indicatore che accresce la consapevolezza dei rischi derivanti dall'eccessiva esposizione ai raggi UV, e stimola l'attenzione della popolazione sulla necessità di adottare misure protettive.

I livelli di radiazione UV e quindi i valori dell'indice variano nell'arco della giornata. Maggiore attenzione va posta al livello massimo di radiazione UV di un dato giorno.



Per presentare l'UVI si utilizzano specifici colori. L'impiego dei colori non ha una base scientifica ma è un mezzo per rendere la presentazione dell'indice più attraente. Ad ogni categoria dell'indice corrisponde un colore ben definito.



Per conoscere il livello attuale dell'UVI in città visita il sito

[http://www.gira-sole.net/sbt\\_solare.htm](http://www.gira-sole.net/sbt_solare.htm)

[http://www.gira-sole.net/grottammare\\_solare.htm](http://www.gira-sole.net/grottammare_solare.htm)

## I FOTOTIPI

Si distinguono sei tipi di pelle sulla base di caratteristiche fisiche e del tipo di reazione della pelle alla radiazione UV. Per definire il personale tipo di pelle non sono determinanti solo il colore dei capelli e degli occhi. Riveste più importanza la capacità della pelle di abbronzarsi o meno (in particolare nei tipi di pelle chiari).



Vi appartengono soggetti dalla carnagione molto chiara, capelli biondi o rossi, occhi chiari. Solitamente non si abbronzano e sono soggetti a scottature ed eritemi.



Ne fanno parte i soggetti con carnagione ed occhi chiari, capelli biondi o castano chiari. Si abbronzano difficilmente ed in tempi lunghi. Sono soggetti a scottature ed eritemi.



Ne fanno parte i soggetti con carnagione chiara o moderatamente scura, occhi e capelli castani. Si abbronzano gradualmente ma possono scottarsi.



Ne fanno parte i soggetti con occhi e capelli scuri e carnagione scura. Si abbronzano con facilità e si scottano di rado.



Comprende i soggetti con forte pigmentazione cutanea e carnagione scura. Si abbronzano intensamente e non si scottano mai.



Ne fanno parte i soggetti di colore.

A seconda del fototipo di appartenenza, la persona dovrà adottare un diverso livello di fotoprotezione nei confronti dell'esposizione al sole per non rischiare danni a breve o a lungo termine.



**È da notare infine che, indipendentemente dal fototipo, i bambini devono essere protetti dal Sole sempre ed in maniera adeguata.**



Un'esposizione eccessiva al sole costituisce un grave rischio per la salute. È importante conoscere ed evitare i danni che il sole può provocare. Nessun prodotto filtra tutti i raggi UV, ma l'uso di solari appropriati protegge dai rischi del cancro della pelle, evita arrossamenti ed eritemi e previene il fotoinvecchiamento della pelle.



È importante scegliere e confrontare i solari in base al tipo di pelle (fototipo), di esposizione e luogo (neve, mare, piscina, sabbia, ecc.). Utilizzare prodotti solari che offrono una protezione sufficiente, chiedendo consiglio, in caso di dubbio, al medico o al farmacista. Porre maggiore attenzione alle radiazioni solari quando si è vicini ad acqua, neve o sabbia.



Non esporsi al sole troppo a lungo anche se si utilizza un prodotto per la protezione solare UVA+UVB. Nessun prodotto protegge totalmente.



Evitare comunque le ore più calde (11.00-15.00) e sostare in un luogo ombreggiato fra le 11.00 e le 13.00, ricordando però che alberi, ombrelloni e tettoie non proteggono completamente dalle radiazioni solari. Controllate l'indice di UV quotidianamente, anche attraverso le pagine del nostro sito Internet [www.gira-sole.net](http://www.gira-sole.net): più alto è l'indice, più importante è proteggerci.



Cercate di non scottarvi mai. Soprattutto quando il sole è al suo picco è consigliabile indossare una t-shirt, un cappello a falda larga e gli occhiali da sole.



Ricordatevi di avere una particolare attenzione per i bambini. Tenere i neonati e i bambini piccoli lontani dalla luce diretta del sole. Proteggeteli sempre utilizzando maglietta e cappello e tenendoli sotto l'ombrellone nelle ore più calde.



Applicare il prodotto per la protezione solare prima di ogni esposizione al sole. Il fatto di essere già abbronzati non costituisce una protezione sufficiente.



Applicare correttamente una dose sufficiente di crema e rinnovare l'applicazione, specialmente dopo il bagno od essersi asciugati o se si è sudato molto. Non dimenticare di applicare il prodotto solare su tutte le parti del corpo esposte al sole. Per essere efficaci i solari devono essere applicati correttamente e in quantità adeguata (normalmente 35 grammi di solare per tutto il corpo, ossia circa sei cucchiaini da tè di prodotto).



Proteggete la pelle anche durante il bagno in mare o in piscina perché i raggi ultravioletti agiscono anche quando siete in acqua.



Utilizzare prodotti che proteggono sia dai raggi UVA che UVB. Usare prodotti solari che offrono almeno una protezione "media", ossia un SPF (Fattore di Protezione Solare) di 15 o 20 o 25.