Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**Centro Tutela Consumatori Utenti**

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

# Estate, sole ... e protezione solare!

Gio 13/07/2017 - 11:02

**Scottature, già al secondo giorno di vacanza? Si possono facilmente evitare!**
**Il Centro Tutela Consumatori Utenti offre utili consigli per proteggersi dai raggi solari ed informazioni sui prodotti solari in commercio.**

Le scottature della pelle non sono solo sgradevoli e dolorose, ma aumentano anche la probabilità di sviluppare il cancro alla pelle, perché le radiazioni UV ne sono proprio la causa principale. Anche se questo legame è ormai ben noto, molte persone prendono ancora il problema molto alla leggera.

## Tipologie di pelle: da quella celtica a quella mediterranea

La reazione della pelle alla luce solare dipende molto dal tipo di pelle. Le persone che provengono dal nord del mondo hanno di norma una pelle molto meno pigmentata di quelle che provengono da regioni più vicine all'equatore. Più alto è il contenuto di melanina naturale nelle cellule della pelle, meno sensibile sarà alle scottature.
Si distinguono sei diversi tipi di pelle: da quello di tipo 1 (il tipo celtico – che si scotta facilmente) a quello di tipo 4 (quello mediterraneo che raramente si scotta), i primi quattro tipi rientrano nelle tipologie di pelle europee.

## Quanto sono dannose le radiazioni UV?

Le radiazioni ultraviolette si distinguono in base alla loro lunghezza d'onda: UVA, UVB e UVC. Quelle che abbronzano sono le UVB e che, in caso di eccessiva esposizione al sole, provocano anche le scottature. Sono le stesse radiazioni che possono trasformare le cellule della pelle in cellule tumorali. I raggi UVA invece, penetrano in profondità, non causano scottature ma possono danneggiarla e a lungo termine formando i radicali liberi che provocano un invecchiamento precoce della pelle e la possibilità di sviluppare un tumore molto invasivo (il melanoma maligno). Mentre l'atmosfera ci protegge da circa il 90% delle radiazioni UVB, le radiazioni UVA raggiunge quasi al 100% la superficie terrestre.

## Come proteggersi dal troppo sole?

Il modo più efficace per proteggersi è quello di non sostare sotto il sole nelle ore in cui i raggi sono diretti, ovvero tra le 11 e le 15, momento in cui le radiazioni solari sono più intense. In queste ore è meglio stare all'ombra.

Anche l'abbigliamento può proteggere dai raggi UV: per neonati e bambini esistono particolari indumenti adatti anche per andare in acqua. La pelle che non può essere coperta invece, deve essere idratata con creme solari che proteggono sia dai raggi UVA che da quelli UVB.

### Quale fattore di protezione usare? 15, 30 o 50?

Il fattore di protezione solare (SPF: dall'ingelse Sun Protection Factor) fornisce un'indicazione numerica relativa alla capacità del prodotto di schermare o bloccare i raggi del sole. Il fattore di protezione 30 significa che siamo protetti dalle radiazioni 30 volte più a lungo che senza protezione, prima che la nostra pelle si scotti. Inoltre bisognerebbe idratare e proteggere la nostra pelle, non solo quando siamo in spiaggia o in piscina, ma anche quando andiamo in montagna o a fare shopping.
Più la pelle è chiara, più si raccomanda un alto fattore di protezione solare (SPF 30), mentre con pelle più scura o già un po' abbronzata si può usare un fattore di protezione solare medio (SPF 15-20). Per i bambini invece si raccomanda una crema che abbia un fattore di protezione molto alto (SPF 50) e che contenga anche filtri minerali privi di conservanti e profumi.
Le creme solari che di solito si trovano sul mercato contengono filtri solari chimici mentre esistono anche creme naturali che utilizzano invece schermi costituiti da minerali come il biossido di titanio e l' ossido di zinco. Alcuni dei filtri chimici (benzofenone-3, Octocrylene) sono sospettati di agire come un ormone, e sono stati riscontrati anche nel latte materno. La rivista tedesca Öko-Test consiglia l'uso di filtri solari che abbiano un filtro minerale, anche alcuni studi indicano che le nano-particelle presenti nel filtro potrebbero potenzialmente essere assorbite dal corpo attraverso la pelle.
La crema, il latte solare o gli spray devono essere applicati in maniera generosa ed abbondante perché solo così la schermatura diventa veramente efficace.
Attenzione: anche riapplicando il prodotto, la durata della protezione non può essere estesa, e pertanto il tempo di esposizione massimo non deve essere superato.

### Cosa significa resistente all'acqua?

Durante il bagno o a causa di una forte sudorazione, anche le creme "resistenti all'acqua" perdono una parte del loro effetto schermante: in questi casi si raccomanda di applicarle nuovamente.

### Luci ed ombre

Numerosi test condotti da diverse organizzazioni di tutela dei consumatori hanno provato che le creme solari presenti sul mercato offrono mediamente una buona protezione contro i raggi UVA e UVB, mentre di contro contengono spesso altre sostanze nocive per la salute. La rivista italiana Il Salvagente, ha riportato nel numero di luglio, un'indagine effettuata da due associazioni dei consumatori, una spagnola ed una inglese. 2 delle 14 creme solari testate non raggiungono l'effetto protettivo indicato contro i raggi UVB (SPF 30), mentre tutte e 14 offrono una protezione sufficiente contro i raggi UVA. I prezzi variano da 14 euro fino a 150 euro al litro. La peggiore nel test è risultata essere quella più economica seguita dalla quinta classificata, mentre la migliore è risultata essere anche quella più costosa.
Secondo un' altra indagine condotta dalla rivista tedesca Test (numero di luglio), 18 delle 19 creme solari testate, offrono la protezione contro i raggi UVB dichiarata in etichetta (SPF 30 o 50), mentre una

crema con fattore di protezione 30, in realtà aveva un fattore 100. Sia le creme più costose che quelle meno care proteggono comunque in maniera affidabile la pelle. Anche le 14 creme testate dalla rivista austriaca Konsument (numero di luglio), offrono una buona protezione.
La rivista Il Salvagente, nella propria indagine, aggiunge al test la lista delle sostanze presenti e potenzialmente dannose per la salute, come il fenossietanolo, parabeni, siliconi, polietilenglicole (PEG), idrossi-butiltoluene (BHT), paraffina e certe fragranze che possono essere tossiche, irritanti o classificate come allergeniche, sostanze che possono influenzare il sistema ormonale, modificare la permeabilità della pelle o ostruirne i pori. Tutti i 14 filtri solari testati contengono tra le due e le cinque di queste sostanze. Per evitarle si dovrebbero preferire prodotti cosmetici certificati naturali.

Informazioni più dettagliate si trovano sulle riviste appena citate: Test (edizione di luglio) Il Salvagente e Konsument. Le riviste sono disponibili per la consultazione presso la sede del Centro Tutela Consumatori Utenti di Bolzano.