



Giugno 2010

Come proteggere gli occhi e la pelle dal troppo sole

Effetti sulla salute delle radiazioni ultraviolette

Informazioni per gli anziani e coloro che se ne prendono cura

Le radiazioni ultraviolette, o raggi ultravioletti (UV), sono emesse dal sole o da fonti artificiali come i lettini abbronzanti o le lampade solari. Questa scheda fornisce una panoramica sui principali problemi alla salute legati alla sovraesposizione ai raggi UV.

Dato che i benefici della luce solare non possono essere separati dai suoi effetti dannosi, è importante capire i rischi della sovraesposizione e prendere semplici precauzioni per proteggersi. I raggi UV sono invisibili e impercettibili, ma possono danneggiare occhi e pelle in ogni stagione dell'anno, anche nelle giornate fresche o nuvolose.

Effetti nocivi delle radiazioni UV sugli occhi

L'esposizione ai raggi UV può causare gravi danni agli occhi. I seguenti sono esempi di patologie oculari causate da un'eccessiva esposizione ai raggi UV:

Cataratta

L'esposizione ai raggi UV aumenta il rischio di sviluppare la cataratta, un disturbo in cui il cristallino dell'occhio perde la trasparenza con conseguente indebolimento della vista. I sintomi della cataratta includono:

- Vista sfocata o offuscata;
- Colori che sembrano sbiaditi;
- Abbagliamento che fa sembrare le luci troppo brillanti;
- Aloni intorno alle luci;
- Abbassamento della visione notturna, e
- Visione doppia¹.

L'esposizione a bassi livelli di radiazioni UV aumenta per gli anziani il rischio di cataratta, una delle principali cause di cecità. Una protezione adeguata degli occhi dall'esposizione al sole è importante per ridurre il rischio di cataratta.

Cancro alla pelle intorno alle palpebre

Il carcinoma basocellulare è il tipo più comune di cancro alla

Le radiazioni ultraviolette contribuiscono allo sviluppo della degenerazione maculare legata all'età e del cancro della pelle. Possiamo prendere precauzioni per evitare l'esposizione eccessiva ai raggi del sole e proteggere gli occhi e la pelle..

pelle che colpisce le palpebre. Nella maggior parte dei casi, le lesioni si verificano sulla palpebra inferiore, ma possono presentarsi dovunque sulle palpebre, negli angoli degli occhi, sotto le sopracciglia e in parti adiacenti del viso.

Degenerazione maculare legata all'età (DMLE)

La DMLE è una malattia che colpisce la macula, la parte dell'occhio che permette di visualizzare i dettagli. I sintomi di degenerazione maculare includono visione centrale sfocata, difficoltà a riconoscere i volti e la necessità di più luce durante la lettura². Le radiazioni solari influenzano lo sviluppo della DMLE³.

La DMLE, che si manifesta in due forme, secca ed umida, si riscontra più frequentemente nelle persone di età superiore a 55 anni. La maggior parte dei casi negli Stati Uniti sono del tipo secco, che si sviluppa gradualmente e ha come risultato l'offuscamento della visione centrale. La DMLE umida ha sviluppo più rapido e causa una perdita più grave della vista. La degenerazione maculare non si può curare. Tuttavia, la diagnosi e il trattamento precoci aiutano ridurre l'impatto: un altro motivo per farsi visitare regolarmente dall'oculista.

Cecità da neve (fotocheratite)

Questo disturbo temporaneo e meno grave è causato dalla sovraesposizione ai raggi UV, sulla spiaggia o sulla neve. I sintomi includono lacrimazione, dolore, gonfiore alle palpebre, sensazione di sabbia negli occhi, vista annebbiata o ridotta. Guarisce spontaneamente, in genere in pochi giorni.

Come proteggere gli occhi

I danni agli occhi provocati da raggi UV possono essere prevenuti. Per proteggere gli occhi, indossare occhiali da sole che bloccano il 99-100% dei raggi UV. Gli occhiali da sole avvolgenti sono quelli che meglio proteggono gli occhi perché bloccano i raggi nocivi provenienti dal lato. Inoltre, un cappello a tesa larga offre un certo grado di protezione dell'occhio impedendo che i raggi UV penetrino negli occhi dai lati o da sopra gli occhiali da sole.

Effetti nocivi delle radiazioni UV sulla pelle

Il cancro alla pelle è la forma più comune di cancro negli Stati Uniti.⁴ Nel 2008, sono stati diagnosticati più casi di cancro alla pelle che di cancro al seno, alla prostata, ai polmoni e al colon messi insieme. Circa un' americano su cinque svilupperà il cancro alla pelle nel corso della vita.

I più comuni cancri della pelle⁵ possono spesso essere curati con relativa facilità. Il melanoma, un particolare tipo di cancro della pelle, è più pericoloso e difficile da trattare. Tuttavia, è quasi sempre curabile se diagnosticato in tempo e prima della diffusione ad altre parti del corpo⁶. La diagnosi precoce del melanoma può salvare la vita.

Le radiazioni UV favoriscono la produzione nel corpo di vitamina D, essenziale per fissare il calcio nelle ossa e mantenerle sane. Man mano che invecchiamo, la nostra pelle perde la capacità di sintetizzare la vitamina D ed i nostri reni perdono la capacità di convertire la vitamina D nella sua forma ormonale attiva.

Invecchiamento precoce

Col passare del tempo, l'esposizione ai raggi solari fa sì che la pelle si ispessisca, diventi



coriacea, sviluppi rughe e macchie scure. Una corretta protezione dal sole minimizza questi effetti. Fino al 90% dei cambiamenti visibili della pelle che si pensa normalmente siano causati dall'invecchiamento sono in realtà causati dall'esposizione al sole.

I sintomi del cancro alla pelle

Controllare tutto il corpo (dalla sommità della testa e del cuoio capelluto alle piante dei piedi) una volta al mese con specchi grandi e specchietti manuali. È necessario imparare ciò che è normale per il nostro corpo in modo da poter notare eventuali cambiamenti. L'American Academy of Dermatology (Accademia Americana di Dermatologia) offre una mappa dei nei nel corpo che ci rende facile rilevare e osservare i cambiamenti dei nei che potrebbero avere conseguenze significative.

Ricordate l'ABCDE per la rilevazione del melanoma esaminando i nei sul nostro corpo. Rivolgerti al proprio medico se si trovano nei con una qualsiasi di queste caratteristiche. Oppure, se un neo cambia, prude, sanguina o sembra diverso dagli altri.

- **Asimmetria:** una metà del neo ha aspetto diverso rispetto all'altra metà.
- **Bordo:** il bordo è irregolare, ondulato o mal definito.
- **Colore:** il colore del neo varia.
- **Diametro:** il neo è più grande della gomma da cancellare di una matita.
- **Evoluzione:** un neo o una lesione della pelle che hanno aspetto diverso dagli altri o che stanno cambiando dimensioni o colore.

Chi sono i soggetti a rischio?

I seguenti sono alcuni dei fattori principali che determinano il rischio di subire danni agli occhi o alla pelle da esposizione ai raggi UV:

- Tutti, indipendentemente dal colore della pelle, sono a rischio di danni agli occhi dalle radiazioni UV.
- Le persone con pelle chiara che si ustionano o si coprono di lentiggini facilmente, con occhi azzurri o verdi e capelli biondi o rossi sono a maggior rischio di sviluppare il cancro alla pelle. Nelle persone la cui pelle è

naturalmente scura, i melanomi, quando si formano, sono di solito localizzati sui palmi delle mani, sulle piante dei piedi o sotto le unghie⁷.

- Le persone con una storia familiare di cancro alla pelle o che hanno subito gravi scottature in passato e le persone che hanno un gran numero di nei (oltre 50) hanno maggiori probabilità che si formi un cancro alla pelle. Anche coloro che sono esposti alla luce solare durante il lavoro devono prestare maggiore attenzione al cancro alla pelle.
- Alcuni farmaci, come alcuni antibiotici, antistaminici e preparati di erboristeria possono aumentare la sensibilità della pelle e degli occhi ai raggi UV. Chiedere al proprio medico se i farmaci assunti aumentano la sensibilità alla luce solare.

Prevenzione

- Evitare le scottature: la sovraesposizione al sole è il fattore di rischio di cancro alla pelle più facilmente evitabile.

Per saperne di più

Gli anziani e i pericoli ambientali per la salute

La Aging Initiative (Iniziativa per gli anziani) dell'EPA (Ente americano per la tutela dell'ambiente) è impegnata a proteggere la salute degli anziani contro i pericoli ambientali attraverso l'uso combinato di strategie di riduzione dei rischi e di prevenzione, di attività di informazione e di ricerca. Per ulteriori informazioni sull'Iniziativa per gli anziani dell'EPA, visitare il sito: www.epa.gov/aging

Copie stampate di questa scheda possono essere ordinate presso: <http://www.epa.gov/aging/resources/factsheets/order.htm>

- Stare all'ombra e limitare il tempo all'aperto, in particolare tra le 10 del mattino e le 4 del pomeriggio, quando le radiazioni UV sono più intense.
- Coprire quanto più possibile la pelle con un cappello a tesa larga e abbigliamento a trama stretta.
- Utilizzare protezioni solari con un SPF di almeno 15, per bloccare i raggi su tutte le parti esposte della pelle.
- Controllare l'indice UV, una previsione giornaliera della quantità di radiazioni UV che raggiungono la superficie terrestre.
- Evitare i lettini abbronzanti e le lampade solari.

Risorse aggiuntive

U.S. Environmental Protection Agency

Community-Based UV Risk Education: The SunWise Program Handbook

www.epa.gov/nrmrl/pubs/625r02008/625r02008.htm

www.epa.gov/sunwise

Centers for Disease Control and Prevention

Protect Yourself from the Sun

www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/howto.htm

National Institutes of Health

The National Cancer Institute

What You Need to Know about Skin Cancer

www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/skin

The National Eye Institute

Cataract

www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp

Macular Degeneration

www.nei.nih.gov/health/maculardegen/armd_facts.asp

American Academy of Dermatology

Body Mole Map

www.melanomamonday.org/documents/08_96%20Melanoma%20Monday%20Mole%20Map.pdf

American Cancer Society

www.cancer.org

or 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

Test your Sun Safety IQ

www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_7_1x_Take_the_Sun_Safety_Quiz.asp?sitearea=&level

American Optometric Association

Sunglasses shopping guide:

www.aoa.org/documents/SunglassShoppingGuide0805.pdf

Note a piè di pagina

- 1 National Institutes of Health, National Eye Institute. Cataract: www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp
- 2 U. S. Environmental Protection Agency. Community-Based UV Risk Education: The Sunwise Program Handbook. pp. 36, 37
- 3 American Optometric Association. Statement on Ocular Ultraviolet Radiation Hazards in Sunlight. www.aoa.org/Documents/OcularUltraviolet.pdf
- 4 Centers for Disease Control and Prevention. Skin Cancer. www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info
- 5 Ibid.
- 6 American Cancer Society. Skin Cancer Facts. www.cancer.org/docroot/PED/content/ped_7_1_What_You_Need_To_Know_About_Skin_Cancer.asp?sitearea=&level
- 7 National Institutes of Health, National Cancer Institute, "What You Need to Know About Melanoma: Melanoma: Who's at Risk www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/melanoma/page7



Italian translation of:

Health Effects of Ultraviolet Radiation

Publication Number EPA 100-F-10-013