

### BOX 3 - Decalogo per una corretta esposizione solare

1	<b>Evita le esposizioni eccessive e le conseguenti scottature soprattutto se hai un fototipo 1 o 2.</b>
2	<b>Esponiti gradualmente per consentire alla tua pelle di sviluppare la naturale abbronzatura.</b>
3	<b>Proteggi soprattutto i bambini, quelli al di sotto di un anno non devono essere esposti al sole.</b>
4	<b>Evita di esporti al sole nelle ore centrali della giornata (fra le 11 e le 15, ora legale).</b>
5	<b>Utilizza indumenti quali cappello con visiera, camicia o maglietta e occhiali da sole.</b>
6	<b>Approfitta dell'ombra naturale o di ombrelloni, tettoie etc.</b>
7	<b>Usa creme solari adeguate al tuo fototipo, con filtri per i raggi UVA e UVB; in caso di allergia o intolleranza consulta il dermatologo.</b>
8	<b>Applica le creme solari in dosi adeguate e più volte durante l'esposizione.</b>
9	<b>Proteggi in modo particolare naso, orecchie, petto, spalle, cuoio capelluto se calvi.</b>
10	<b>Evita l'utilizzo delle lampade abbronzanti, che invecchiano ancor più precocemente la pelle e sono vietate ai minori.</b>

**Anche Tu puoi fare molto per prevenire i tumori della pelle trasmettendo ai colleghi di lavoro, ai familiari ed agli amici queste misure di prevenzione!**

### #SALVIAMOCILAPELLE

è promosso dalla **Direzione regionale INAIL Liguria** in collaborazione con l'**Associazione Dermatologi Ospedalieri Italiani (ADOI)** nell'ambito delle attività preventive volte a ridurre il rischio di sviluppare patologie legate all'esposizione solare sulla base del protocollo sottoscritto il 27/06/2022

Hanno collaborato alla realizzazione della brochure:

#### Per ADOI:

Cesare Massone, Direttore SC Dermatologia EO Galliera, Genova  
Coordinatore Scientifico EO Galliera, Genova Vice-Presidente ADOI

Ignazio Stanganelli, Responsabile Skin Cancer Unit IRCCS IRST  
Professore Associato Clinica Dermatologica Università di Parma  
Presidente Intergruppo Melanoma Italiano

Gianmaria Viglizzo, Dirigente Medico, SC Dermatologia, IRCCS Gaslini  
Delegato Liguria ADOI

#### Per INAIL Direzione regionale Liguria:

Consulenza Tecnica Salute e Sicurezza (C.T.S.S.)

Processo Prevenzione

POAS Processo Comunicazione

Sovrintendenza Sanitaria Regionale (S.S.R.)

#### Fonte:

Libro bianco A.I.Ma.Me. Il carcinoma cutaneo a cellule squamose, 2020.

<https://www.aimame.it/wp-content/uploads/2020/12/Libro-Bianco-AIMAME.pdf>

#### Per informazioni

[www.inail.it](http://www.inail.it) - [liguria-comunicazione@inail.it](mailto:liguria-comunicazione@inail.it)

**INAIL**  
ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE  
CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO

DIREZIONE REGIONALE  
LIGURIA

**ADOI**  
ASSOCIAZIONE DERMATOLOGI-VENEREOLOGI  
OSPEDALIERI ITALIANI e della SANITÀ PUBBLICA

## #SALVIAMOCILAPELLE

### CAMPAGNA INFORMATIVA

**Prevenzione dei rischi**  
legati all'insorgenza di **tumori della pelle**  
per lavoratrici e lavoratori  
che svolgono attività prevalentemente all'aperto  
con particolare riferimento  
ai **pescatori**



**I pescatori**, come gli agricoltori, gli assistenti bagnanti ed altre categorie di lavoratori che lavorano prevalentemente all'aperto, sono tra i lavoratori più esposti al rischio di sviluppare tumori della pelle correlati alle radiazioni ultraviolette (UV).

Le **radiazioni ultraviolette** sono, infatti, la causa principale dell'insorgenza dei tumori della pelle e del loro costante aumento, poiché esiste una **forte correlazione tra esposizione solare continua e persistente** (come si verifica nel caso, appunto, dei lavoratori all'aperto), **dose cumulativa solare** (ovvero la quantità di esposizione al sole nel corso della vita) e **rischio di insorgenza di tumori cutanei**.

La **dose di radiazioni ultraviolette (indice UV, vedi Box 1)** varia nel corso della giornata ed è massima tra le 11 e le 16 con picco alle 13. Le superfici chiare come l'acqua, essendo riflettenti, incrementano la dose di UV e l'effetto di attenuazione dovuto alle nubi è variabile e solo parziale. In alcune condizioni meteorologiche l'effetto delle radiazioni UV è addirittura amplificato dalle nubi ("cloud enhancement effect").

**BOX 1 - UV INDEX**  
Indice universale delle radiazioni ultraviolette

Indice UV	Rischio	L'Indice Universale della radiazione UV solare (UVI) è un indice predittivo che, basandosi sulla posizione del sole, sulla nuvolosità prevista, sull'altitudine e sui dati relativi all'ozono, prevede l'intensità della radiazione UV solare giornaliera di una determinata area geografica. I valori dell'indice sono compresi fra 0 e 12: più alto è il valore, maggiori sono i rischi per la pelle e per gli occhi ed inferiore è il tempo di esposizione per il verificarsi dei danni. Il rischio inizia ad essere consistente sopra al valore 3. I valori dell'UVI più alti si raggiungono in Sicilia, dove spesso in estate alle ore 13 si toccano punte di 10,2. <b>I dati dell'UVI vengono diffusi sui mezzi di informazione insieme alle previsioni meteorologiche.</b>
0-2,9	Basso	
3-5,9	Moderato	
6-7,9	Elevato	
8-10,9	Molto elevato	
11+	Estremo	

**Sono ulteriori fattori di rischio:**

- il fototipo chiaro (vedi Box 2), associato a fotodanno solare (lentigo solari) e cheratosi attiniche (precancerosi cutanee)
- il presentare molti nei e una storia familiare e/o personale di melanoma o altri tumori maligni cutanei non melanoma (carcinomi cutanei)

**Il sole ha certamente effetti benefici**, ad esempio sulla sintesi della vitamina D, sul tono dell'umore e su alcune malattie della pelle come psoriasi e dermatite atopica.

Occorre, tuttavia, creare negli adulti ma soprattutto nei bambini, un atteggiamento più responsabile e prudente rispetto ai comportamenti radicati nel corso degli ultimi decenni sul valore e sul ruolo positivo e "benefico" dell'abbronzatura.

La prevenzione dei tumori della pelle deve iniziare da giovani, seguendo le regole del **decalogo per una corretta esposizione solare** (vedi Box 3).

Occorre **proteggersi**, in particolare, sia con creme solari ad alta protezione da spalmare ripetutamente sulle parti scoperte come il collo, il viso e le braccia, sia utilizzando indumenti protettivi quali magliette, cappelli e occhiali da sole, sia proteggendosi all'ombra quando possibile.

Bisogna ricordare, inoltre, che alcuni farmaci (topici e sistemici), cosmetici ed anche prodotti naturali possono causare reazioni di fotosensibilizzazione.

In caso di dubbio è opportuno consultare il proprio medico od il farmacista di fiducia.

**Se sei un genitore** proteggi i Tuoi figli dal sole (in particolare se hanno la pelle chiara) perché proprio le scottature solari prese in età infantile e da adolescenti sono la principale fonte di rischio cancerogeno per i tumori della pelle che si manifestano da adulti o anziani.

**BOX 2 - Classificazione dei fototipi**

	<b>Fototipo 1</b> capelli biondo-rossi, occhi chiari, carnagione chiara con lentiggini, estremamente sensibile al sole, si scotta sempre, non si abbronzia mai.
	<b>Fototipo 2</b> capelli biondi o castano chiaro, occhi chiari, carnagione chiara, spesso presenza di lentiggini, sensibile al sole, cioè si scotta con facilità e si abbronzia con difficoltà.
	<b>Fototipo 3</b> capelli castani, occhi marroni o chiari, carnagione moderatamente scura, può scottarsi, ma si abbronzia.
	<b>Fototipo 4</b> capelli castano scuro o neri, occhi scuri, carnagione olivastro, si scotta di rado, si abbronzia con facilità.
	<b>Fototipo 5</b> capelli neri, occhi scuri, carnagione bruno-olivastro, si abbronzia intensamente.
	<b>Fototipo 6</b> capelli neri, occhi neri, carnagione nera, non si scotta mai.

Se noti delle **lesioni sulla pelle** rivolgiti al tuo medico di medicina generale o al tuo dermatologo di fiducia perché possano disporre gli accertamenti necessari.

Se sospetti di aver contratto una **malattia professionale** puoi rivolgerti al tuo medico o ad un ente di patronato per valutare l'apertura di una pratica INAIL