

Le radiazioni ultraviolette (UV) vengono emesse dal sole (UV naturali) e dalle lampade abbronzanti a raggi UVA e UVB (UV artificiali)

Tutti i raggi UV sono classificati come sicuramente cancerogeni  
(IARC - Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro - dell'Organizzazione Mondiale della Sanità)

I raggi UV possono causare melanoma e altri tumori maligni della pelle e degli occhi, per questo è importante proteggersi sempre

L'abbronzatura naturale senza protezioni è sconsigliata a tutti e soprattutto ai bambini (OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità)

**L'abbronzatura artificiale è vietata a:** minori di 18 anni, donne in gravidanza, persone con tumori cutanei in atto o precedenti, persone con fototipo della pelle 1 e 2

**ATS Città Metropolitana di Milano** è attenta alla tua salute e sicurezza, anche quando decidi di abbronzarti presso solarium e centri estetici!



Questa locandina ha esclusivamente carattere informativo e non sostituisce in alcun modo i consigli del tuo medico.

Per maggiori informazioni:

- **CHIEDI** al medico curante oppure ad un dermatologo
- **CONSULTA** il sito web di ASL Milano e scarica i documenti di approfondimento: [www.ats-milano.it/Milano-Campagnaats](http://www.ats-milano.it/Milano-Campagnaats) (Guida ai servizi: Salute e Ambiente)

Altri link utili:

[www.lamiapelle.salute.gov.it/](http://www.lamiapelle.salute.gov.it/)  
[www.ilsoleperamico.it](http://www.ilsoleperamico.it)

La ATS Città Metropolitana di Milano  
ti consiglia e vigila  
su solarium e centri estetici

A cura del Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria  
di ATS Città Metropolitana di Milano - Servizio Salute e Ambiente  
Via Statuto, 5 - 20121 Milano  
Tel. 02 8578 9556 - 9557; fax 02 8578 9649  
e-mail: [saluteambiente@ats-milano.it](mailto:saluteambiente@ats-milano.it)

Con la collaborazione di Emme Rouge  
in ricordo di Mara Nahum  
Onlus per la lotta al melanoma

Largo La Foppa 4, 20121 Milano  
[emmerouge@emmerouge.org](mailto:emmerouge@emmerouge.org)  
[emmerouge.org](http://emmerouge.org)

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana

**EMME  
ROUGE**



**Abbronzarsi  
con meno rischi**

sotto il sole o  
con la lampada



**lombarda**

ASSOCIAZIONE CHIMICA FARMACBITTICALOMBARDA FRA I TITOLARI DI FARMACIA



## UV: c'è rischio per la salute?

I raggi Ultravioletti (UV) sono un riconosciuto fattore di rischio per lo sviluppo di tumori della pelle (melanoma) e di danno agli occhi (melanoma, cataratta, danni alla retina).

## Ci sono altri fattori di rischio?

Fototipo della pelle (vedi box qui sotto), familiarità, precedenti tumori della pelle, elevato numero di nei, scottature solari soprattutto nell'infanzia e nell'adolescenza possono favorire lo sviluppo di un tumore della pelle.

## Cosa è importante fare?

1. Proteggiti con una crema solare adeguata.
2. Non esporti eccessivamente al sole e non esporti nelle ore centrali della giornata (dalle 11 alle 16).
3. Periodicamente fai un [autoesame della pelle](#) e/o un controllo specialistico.

## ABBRONZATURA NATURALE

### Sotto il sole con meno rischi

Adatta progressivamente la pelle con una esposizione al sole lenta e graduale. Evitando arrossamenti puoi ottenere una abbronzatura più naturale e duratura.

## Come mi proteggo?

1. Prima di esporti al sole: applica su tutte le parti scoperte una crema solare protettiva, con fattore di protezione (SPF) adeguato al tuo fototipo: più chiara e sensibile è la tua pelle, maggiore dovrà essere il fattore di protezione.
2. Applica la crema almeno 20 minuti prima dell'esposizione sia al mare che in montagna, più volte al giorno e, se sei al mare, sempre dopo il bagno.
3. Stai all'ombra o limita l'esposizione al sole nella tarda mattina e nel primo pomeriggio.
4. Indossa occhiali da sole con filtro UV, cappello a falda larga e abiti protettivi.

## ABBRONZATURA ARTIFICIALE

### L'utilizzo degli apparecchi abbronzanti è pericoloso per la tua salute (OMS)

Se comunque decidi di esporti scegli un centro estetico in cui un'estetista qualificata valuti il fototipo e lo stato della tua pelle ad ogni seduta e che ti consigli in base alla tua situazione.

Deve anche predisporre per te una scheda personale e deve annotare la dose di radiazioni UVA e UVB assorbita.

Inoltre:

1. segui sempre le raccomandazioni fornite dall'estetista su durata, modalità e intervalli tra le sedute;
2. non utilizzare protettori solari che ritardando l'abbronzatura ti spingono ad aumentare il numero di sedute;
3. non fare arrossare la pelle;
4. usa gli occhialini protettivi.

Per un'esposizione ai raggi UV che riduca i rischi per la salute è importante conoscere il proprio fototipo. Riconosciti qui:



capelli biondi o rossi, occhi e pelle chiarissimi, sensibile al sole, lentiggini si scotta sempre, non si abbronzava mai

1



capelli biondi/castano chiaro, occhi e pelle chiara, sensibile al sole, si scotta e si abbronzava con difficoltà

2



capelli castani, occhi chiari o marroni, carnagione bruno-chiara, può scottarsi ma generalmente si abbronzava

3



capelli castano scuro o neri, occhi scuri, carnagione olivastro o scura, si scotta di rado, si abbronzava con facilità

4



capelli neri, occhi scuri, carnagione bruno olivastro, si abbronzava in modo intenso

5



capelli neri, occhi neri, carnagione nera non si scotta mai

6