

Indice UV e esposizione al sole

L'intensità della radiazione ultravioletta solare viene espressa in termini di **Indice UV**. Tale indice viene internazionalmente adottato al fine di trasmettere al pubblico informazioni relative al possibile rischio derivante da un' eccessiva esposizione al sole. L'Indice UV esprime la pericolosità della radiazione solare durante il mezzogiorno solare (massima elevazione del sole sull'orizzonte); per il centro Italia il mezzogiorno solare si verifica intorno alle ore 12:15 (ora solare) o alle 13:15 (ora legale) e coincide (in giornate serene) con il massimo livello di radiazione ultravioletta. Indicativamente tre ore prima e tre ore dopo tale massimo il livello di radiazione ultravioletta si riduce di circa il 50%.

L'Indice UV può assumere valori da 0 a 12; valori crescenti di indice esprimono crescenti rischi derivanti dall'esposizione solare. A titolo di esempio, alle nostre latitudini, con cielo sereno, l'Indice UV può assumere valori di 1-3 (mesi invernali), 4-6 (mesi primaverili ed autunnali), fino a 7-9 (mesi estivi); tali valori si riducono in caso di cielo non sereno.

I valori dell'indice UV di ogni zona d'Italia possono essere reperiti quotidianamente sul sito <http://meteo.viaggi.alice.it> , selezionando la Regione e/o la Provincia interessata

A seconda del tipo di pelle, cambiano le precauzioni da adottare. Le tipologie di pelle possono essere così riassunte:

Tipo pelle	Si abbronzava	Si scotta	Capelli	Occhi
I	mai	sempre	rossi	blu
II	talvolta	talvolta	biondi	blu/verdi
III	sempre	raramente	castani	marroni
IV	sempre	mai	neri	marroni

Nelle tabelle sottostanti riportiamo, per ogni tipo di pelle, i tempi di esposizione massimi al sole e le precauzioni consigliate per evitare danni alla salute.

Indice UV		Esposizione consigliata			
		Bambini e pelle di tipo I	pelle di tipo II	pelle di tipo III	pelle di tipo IV
> 9	Estremo	meno di 15 min.	meno di 20 min.	meno di 30 min.	meno di 40 min.
7-9	Alto	20 min.	30 min.	40 min.	50 min.
4-7	Medio	30 min.	40 min.	60 min.	80 min.
2-4	Basso	30-60 min.	40-80 min.	60-120 min.	80-160 min.
0-2	Minimo	più di 60 min.	più di 80 min.	più di 120 min.	più di 160 min.

Indice UV		Precauzioni			
		Bambini e pelle di tipo I	pelle di tipo II	pelle di tipo III	pelle di tipo IV
>9	Estremo				
7-9	Alto				
4-7	Medio				
2-4	Basso				
0-2	Minimo				

L'applicazione frequente di **creme protettive** con alto fattore di protezione permette esposizioni al sole per tempi maggiori. In nessun caso l'utilizzo di creme solari deve autorizzare esposizioni particolarmente prolungate. Per scegliere la crema protettiva più appropriata si può consultare la tabella sottostante che riporta i fattori di protezione solare (CFS) per ogni tipo di pelle per ogni livello di Indice UV.

Indice UV	Tipo di cute			
	I	II	III	IV
< 2.0	-	-	-	-
2.0 - 3.9	6	4	-	-
4.0 - 6.9	11	8	5	4
7.0 - 8.9	14	10	8	5
> 9.0	18	12	8	7

I bambini sotto i 15 anni sono da considerarsi tutti appartenenti alla classe 1 e come tali richiedono protezione anche nel caso di prolungate esposizioni al sole con intensità minima.

In ogni caso evitare esposizioni al sole nelle ore centrali del giorno e per valori di Indice UV superiori alla classe media per i bambini ed alla classe alta per gli adulti.

Fonte: <http://www.lamma.rete.toscana.it>