

## Qual è il tuo fototipo?

Tra le molte caratteristiche che ci permettono di distinguere una persona dall'altra c'è anche il colore della pelle, che può essere differente non soltanto tra le varie popolazioni del mondo ma anche tra gli individui caratterizzati da pelle di uno stesso colore, per esempio tra tutti coloro che hanno "pelle bianca". Nella tua stessa classe puoi verificarlo. Studi e ricerche su certe gravi forme di malattie della pelle hanno dimostrato che la capacità di una persona di tollerare senza danni cutanei l'esposizione al sole dipende dal suo **fototipo**, cioè dal colore della pelle, degli occhi, dei capelli (che a sua volta è dovuto alla quantità di melanina presente nello strato più profondo dell'epidermide).

Sono stati così classificati **sei diversi fototipi**:

1. Pelle molto chiara, capelli biondi o rossi (qualche volta con lentiggini), occhi chiari: è molto sensibile ai raggi solari. Si scotta sempre e non si abbronzia mai. Durata personale di protezione: non oltre 10 minuti.
2. Pelle chiara, capelli biondi, occhi chiari: sensibile ai raggi solari. Frequentemente si scotta e si abbronzia poco. Durata personale di protezione: non oltre 20 minuti.
3. Pelle rosata, capelli castani più o meno chiari, occhi marroni più o meno scuri. Iniziale arrossamento seguito da abbronzatura gradualmente più intensa. Durata personale di protezione: non oltre 30 minuti.
4. Pelle olivastria o lievemente scura, capelli castani o neri, occhi scuri. Non si scotta quasi mai e si abbronzia facilmente. Durata personale di protezione: circa 45 minuti.
5. Pelle quasi nera, capelli neri, occhi scuri. Si scotta raramente e si abbronzia facilmente. Durata personale di esposizione: oltre i 60 minuti.
6. Pelle nerissima capelli neri, occhi scuri. La pelle, molto pigmentata è insensibile ai raggi solari.



### Creme solari e fattore di protezione

Una prevenzione dei danni alla pelle da esposizione al sole è oggi assicurata dalle creme a filtro solare e da quelle a schermo totale che bloccano del tutto i raggi UV. I filtri solari non bloccano completamente le radiazioni UV, ma ne riducono l'intensità consentendo un'esposizione più prolungata senza rischi di scottature. Il grado di protezione fornita è espresso da un numero, definito **fattore di protezione**, che indica per quanto tempo una persona può stare al sole senza scottarsi a seconda del suo fototipo. Per esempio, se una persona per il suo fototipo può stare al sole senza pericolo per non più di 10 minuti, usando un filtro solare con fattore di protezione 15 (ripetuto più volte) potrà rimanere al sole fino a due ore e mezzo: (15 per 10 minuti = 150 minuti).

Si consiglia di associare fototipo e fattore di protezione secondo quanto indicato nella tabella (i fototipi 5 e 6 non hanno bisogno di protezione, salvo condizioni di esposizione molto particolari).

FOTOTIPO	FATTORE DI PROTEZIONE
1	15 (anche 20).
2	14 nei primi giorni, poi tra 10 e 14.
3	8 nei primi giorni, poi tra 8 e 5.
4	4 nei primi giorni, poi tra 4 e 2.

### Entra in azione

**Scopri il tuo fototipo** e quello di un tuo compagno o compagna che, a tuo giudizio, abbia un fototipo diverso dal tuo, poi compila un piano per il vostro "tempo di esposizione al sole" usando l'adatto filtro solare.

.....

.....

.....

.....