

» Scheda Didattica / Here comes the sun

TRADUZIONE

Ecco che arriva il Sole

Con l'avvicinarsi dell'estate molte persone incominciano a pensare alla loro abbronzatura cercando di perdere il pallore invernale. Ma che cosa sappiamo davvero di come ci si abbronzava e delle creme solari? Quando siamo esposti al Sole la nostra pelle diventa più scura a causa dell'aumento della produzione di un pigmento chiamato melanina. Il pigmento viene prodotto per proteggere la pelle e per minimizzare gli effetti dannosi delle radiazioni ultraviolette (UV).

Esporsi un po' alla luce solare è importante per aiutare il nostro corpo a sintetizzare la vitamina D, che svolge un ruolo rilevante nel mantenimento dei giusti livelli di calcio nel sangue. La vitamina D non è soltanto una vitamina ma una famiglia di cinque composti steroidei liposolubili indicati come vitamine D1, D2, D3, D4 e D5.

Le vitamine D2 e D3 sono le forme più comuni di vitamina D; la vitamina D3 viene prodotta in seguito all'esposizione della pelle alle radiazioni UV.

Dobbiamo però stare sempre molto attenti al tempo che passiamo alla luce solare, perché l'esposizione alle radiazioni UV accelera gli effetti dell'invecchiamento e aumenta il rischio di sviluppare il cancro alla pelle. Gli educatori sanitari spiegano che dovremmo evitare di esporci eccessivamente alla luce solare e adottare misure precauzionali, tra cui proteggerci con i vestiti, indossare occhiali da sole e cappello e, naturalmente, usare creme solari per ridurre la quantità di radiazione UV che raggiunge la nostra pelle.

Per proteggersi dai danni provocati dai raggi solari gli antichi Greci usavano olio d'oliva, gli Egizi impiegavano estratti di riso, gelsomino e di una certa varietà di altre piante. Le prime creme solari di sintesi sono state prodotte soltanto a partire dal XX secolo. Le creme solari comprendono una combinazione di sostanze chimiche inorganiche e organiche: diossido di titanio e ossido di zinco sono i principali composti inorganici; il secondo è usato per proteggere la pelle da migliaia di anni. Gli ingredienti attivi nelle creme solari riducono l'esposizione alla radiazione UV in due modi: riflettendo o disperdendo la luce perché non raggiunga la pelle, o, nel caso di alcuni composti organici, assorbendo i fotoni corrispondenti alla radiazione UV e dissipando l'energia in forma di calore innocuo. L'applicazione di creme solari deve essere ripetuta perché alcuni composti organici non sono fotostabili e si decompongono gradualmente in seguito all'esposizione alla luce UV.

Spesso le persone cercano creme solari con un fattore di protezione (SPF) alto per avere la massima difesa; tuttavia l'SPF è soltanto una misura riferita alla radiazione UVB e non indica una protezione specifica per l'UVA. In particolare l'SPF segnala quanto tempo impiega la radiazione UVB a far arrossare la pelle se è stata usata la crema solare, rispetto a quanto accade alla pelle non protetta. Per esempio SPF 30 significa che occorrerà un tempo 30 volte maggiore. Così quest'estate mentre vi godete i raggi solari ricordatevi di applicare sempre la crema solare e di sceglierne una che blocchi sia la radiazione UVA sia l'UVB.

[Traduzione a cura di **Allegra Panini**]

RISPOSTE

1. Our skin darkens when we are exposed to the sun because UVB in sunlight increases the production of the pigment melanin.
2. Humans have used different plants to protect their skin from the Sun: Greeks used olive oil, ancient Egyptians used rice extracts and jasmine but the first synthetic sunscreens were produced in the 20th century.
3. UVC is part of the energy emitted by the Sun that is in the form of UV light. They are absorbed by ozone in the atmosphere so they do not reach the Earth's surface.
4. Sunscreen must be reapplied because some of the organic chemical components are not photostable and they gradually become degraded upon exposure to UV light.
5. SPF indicates how long it takes for UVB rays to redden skin in the presence of sunscreen in comparison with unprotected skin.
6. T;
7. T;
8. F;
9. F.
10. Upon Sun exposure, our skin darkens.
11. Both UVA and UVB can damage the skin.
12. Sunscreens comprise a combination of inorganic and organic chemicals.
13. Tutto l'immaginabile.
14. Essere felici.
15. Una posizione prestigiosa e desiderabile, un posto al sole.
16. Fare qualcosa fintanto che la situazione è propizia.