

# LA PROTEZIONE DELLA PELLE IN MONTAGNA

## Azione dei raggi ultravioletti in montagna



- più intensa rispetto al livello del mare per l'assottigliamento dell'atmosfera
- effetto specchio causato da neve e ghiaccio: aumento del riflesso dell'80%

## Rischi per la pelle



- i raggi UVB possono causare eritemi solari, pruriti, bruciori e scottature
- i raggi UVA possono causare macchie e rughe
- in generale, i raggi ultravioletti favoriscono la comparsa di tumori della pelle

## Prevenzione



Le forme di prevenzione consigliate sono:

- crema solare con filtro protettivo 50+, da applicare ogni 3-4 durante l'esposizione al sole
- stick protettivo per labbra, con filtro 50+, da ripassare spesso
- crema idratante dopo sole

**ALLEATI**  
PER LA SALUTE

