

Fact sheet protezione solare sul lavoro

Chiunque si esponga, consapevolmente o inconsapevolmente, alle radiazioni ultraviolette, deve adottare determinate misure di protezione. I raggi UV provengono in parte dalla fonte naturale del sole e in parte da fonti artificiali come lampade solari, applicazioni mediche e apparecchiature industriali, ad esempio impianti di saldatura. L'intensità della radiazione ultravioletta sulla superficie terrestre è aumentata nel corso degli ultimi anni, facendo crescere anche il rischio di tumore alla pelle. Ad incrementare ulteriormente il rischio contribuisce anche la moda dell'abbronzatura. Un'eccessiva esposizione al sole favorisce infatti l'invecchiamento precoce della pelle e diverse alterazioni cutanee, fino ad arrivare al melanoma. Inoltre, l'azione acuta o cronica della luce solare può danneggiare anche gli occhi. Una prolungata esposizione senza protezioni può causare lesioni della cornea, del cristallino e della retina. In diverse professioni l'intensità della radiazione ultravioletta è tutt'altro che trascurabile. Occorre dunque prendere le precauzioni necessarie per limitare il più possibile il rischio.

1. Effetti fisici

Da sola o in concomitanza con altri fattori la luce solare può essere causa di malattie professionali della pelle. La parte infrarossa dello spettro luminoso (700 – 1200 nm) produce soltanto energia termica. Le radiazioni ultraviolette sono invece più pericolose: i raggi UVA (onde lunghe, 400 – 320 nm) penetrano fino al derma e causano la pigmentazione della pelle senza che sia visibile alcuna infiammazione. I raggi UVB (onde corte, 320 – 280) raggiungono soltanto l'epidermide e possono danneggiarne le cellule. Ciò provoca eritemi seguiti dalla pigmentazione e dall'ispessimento dello strato corneo (ipercheratosi). I raggi UVC, fortemente energetici (< 280 nm), non sono una componente della luce solare che raggiunge la superficie terrestre ma sono prodotti esclusivamente da fonti luminose artificiali. In breve tempo queste radiazioni provocano forti infiammazioni della pelle e della congiuntiva. Gli occhi possono essere danneggiati anche da un'intensa luce visibile.

Il fototraumatismo cronico colpisce diversi tipi di cellule dell'epidermide e del derma oltre alla parte esterna e interna dell'uvea. Già da molto tempo è noto che la radiazione UVB e, in minor misura, lo spettro energetico della radiazione UVA hanno un effetto mutageno sull'epidermide. I raggi UVA sono i principali responsabili dell'invecchiamento della pelle. A differenza dei raggi UVB, essi non vengono assorbiti dai vetri delle finestre. Ogni lesione della pelle causata dalla luce solare lascia delle tracce, perché "la pelle non dimentica niente".

2. Quadri clinici

Una delle lesioni acute della pelle causate dalla luce solare è l'ustione solare o scottatura. A seconda del grado di lesione si osservano arrossamenti, vesciche e distruzione dell'epidermide. Determinate sostanze chimiche, medicinali e succhi vegetali possono aumentare la reazione all'ustione solare.

In chi lavora all'aria aperta il fototraumatismo cronico può causare l'assottigliamento e il rilassamento dei tessuti cutanei. Può inoltre provocare l'insorgere di macchie con possibile evoluzione in basalioma o spinalioma. Negli occhi le conseguenze tardive dell'esposizione cronica ed eccessivamente prolungata alla luce solare si riscontrano a livello delle congiuntive, del cristallino e della retina.

3. Principi generali di prevenzione

Soprattutto i bambini e i ragazzi devono essere efficacemente protetti dai raggi solari. Nella vita di una persona, infatti, l'80% dell'esposizione alla radiazione ultravioletta avviene entro i 20 anni. Tuttavia, anche in età adulta occorre evitare gli effetti improvvisi della radiazione solare e ultravioletta e l'esposizione solare cronica delle parti scoperte della pelle.

4. Misure di protezione

Tettoie parasole, tendoni e ombrelloni forniscono ai lavoratori una protezione sicura dall'eccessivo irraggiamento solare. In piena estate, quando l'indice UV segna i valori massimi e l'effetto della luce solare è molto intenso, occorre organizzare la giornata facendo in modo che tra le 11:00 e le 15:00 si lavori soltanto in luoghi ombreggiati. La regola empirica è che nelle ore della giornata in cui la luce solare è particolarmente intensa, l'ombra è più corta del corpo. I dati relativi all'indice UV sono disponibili presso meteo Svizzera, l'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP e sui quotidiani.

Per prevenire le scottature occorre introdurre anche delle misure di protezione individuale, come un abbigliamento adeguato e delle protezioni solari efficaci contro i raggi UV. Si consigliano abiti da lavoro in tessuto impermeabile ai raggi UV e un copricapo (casco di protezione, cappello a tesa larga, berretto a visiera). Inoltre, è bene scegliere degli indumenti da lavoro che permettano la traspirazione del sudore. Le creme solari da applicare sulle parti del corpo scoperte devono essere adatte al tipo di pelle e all'intensità dell'irraggiamento solare (vedi opuscolo della lega tumori oppure il sito www.tipodipelle.ch). Durante il giorno devono essere spalmate sul corpo più volte e in quantità sufficiente. Per proteggere gli occhi dall'intensa luce solare, in particolare quando si lavora in prossimità di superfici abbaglianti (neve o acqua), occorre portare occhiali da sole che impediscano il passaggio dei raggi UV e delle radiazioni blu.

Altre informazioni

- Lista di controllo Suva: Lavorare sui cantieri all'aperto nei giorni di canicola, codice 67135
- www.swisscancer.ch
- www.tipodipelle.ch
- www.uv-index.ch
- www.meteosvizzera.ch
- Opuscolo della lega svizzera contro il cancro: „Quanto sole sopporta la vostra pelle?“ (per ordinazioni: tel. 0844 850000 oppure shop@swisscancer.ch)

Suva

Divisione medicina del lavoro