

L'intensità della radiazione ultravioletta solare viene espressa in termini di **Indice UV**. Tale indice è internazionalmente adottato al fine di trasmettere al pubblico informazioni relative al possibile rischio derivante da un' eccessiva esposizione al sole.

L'Indice UV è strettamente legato alla elevazione del sole sull'orizzonte (oltre che ad altri fattori come l'ozono stratosferico, la quota, la nuvolosità, ecc.) e pertanto raggiunge i valori più alti nelle ore centrali del periodo estivo in giorni sereni.

La previsione qui presentata è elaborata dal DWD (Deutscher Wetterdienst, Germany). Vengono presentati 2 tipi di previsione, una per cielo sereno e una che tiene conto della nuvolosità prevista. La previsione è rappresentata sia in forma di mappe indicanti il valore di Indice UV previsto alle varie ore del giorno, sia come tabella indicante il valore massimo giornaliero per alcune località. Si consiglia di prestare particolare attenzione all'utilizzo della seconda in quanto in caso di errore nella nuvolosità prevista anche il previsto Indice UV potrebbe essere errato (anche in un contesto di cielo molto nuvoloso o coperto sono sufficienti temporanee schiarite per poter registrare livelli di indice UV prossimi o uguali a quelli per cielo sereno). Solo nubi spesse e che oscurano il sole riducono significativamente la radiazione UV al suolo. I valori previsti, anche per cielo sereno, potrebbero comunque essere inferiori a quelli realmente registrati localmente a causa di particolari condizioni ambientali (quota elevata, superfici altamente riflettenti come la neve, la sabbia, ecc.).

L'Indice UV alle nostre latitudini può assumere valori da 0 a 12, valori crescenti di indice esprimono crescenti rischi derivanti dall'esposizione solare. Attenzione, anche in giornate con temperatura gradevole la radiazione UV può essere molto intensa.

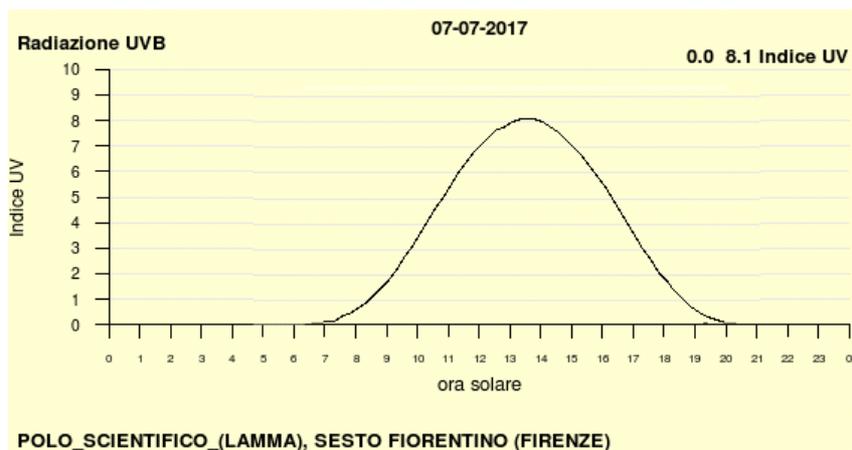
In tabella si riportano le precauzioni generali da adottare (in funzione dell'indice UV massimo giornaliero previsto) consigliate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) (http://www.who.int/uv/intersunprogramme/activities/uv_index/en/):

INDICE UV		
>11	Estermo	evitare di stare all'aperto nelle ore centrali del giorno (dalle 11 alle 16, ora legale) e comunque stare in ombra, è comunque d'obbligo utilizzare occhiali da sole, cappello, maglietta e creme solari ad alta protezione.
8-10	Molto Alto	stare in ombra nelle ore centrali del giorno (dalle 11 alle 16, ora legale), è comunque molto consigliato utilizzare occhiali da sole, cappello, maglietta e creme solari ad alta protezione. Particolare attenzione in caso di superfici molto riflettenti (neve, sabbia chiara, ecc.).
6-7	Alto	generalmente non è richiesta protezione a meno di particolare sensibilità alla radiazione UV. Si consiglia l'uso di occhiali da sole specie su superfici molto riflettenti (neve, sabbia, ecc.).
3-5	Moderato	
1-2	Basso	

Al seguente link sono presenti le precauzioni consigliate dall'Istituto Superiore di Sanità <http://www.epicentro.iss.it/problemi/uv/uv.asp>.

In figura l'andamento dell'Indice UV in un giorno sereno di Luglio a Firenze (UV INdex in tempo reale a Firenze <http://www.lamma.rete.toscana.it/meteo/osservazioni-e-dati/dati-stazioni>).

Si noti come nel periodo dalle 10 alle 17 (ora legale) si registrino valori superiori a 3 e quindi richiedenti precauzioni nell'esporsi al sole.



Nonostante le indicazioni generali va comunque considerato che non tutte le pelli sono ugualmente sensibili alla radiazione ultravioletta. A tale proposito sono stati individuati 6 fototipi sulla base della loro sensibilità:

Fototipo	si abbronzava	si scotta	colore capelli	colore occhi
I	mai	sempre	rossi	blue
II	talvolta	talvolta	biondi	blue/verdi
III	sempre	raramente	castani	grigio/castani
IV	sempre	quasi mai	neri	castani/neri
V-VI	sempre	mai	neri	neri

I fototipi I e II risultano essere i più sensibili, al contrario i V e VI i meno sensibili. Si ricorda che comunque per Indice UV superiore a 3 è sempre consigliato adottare le precauzioni della tabella del WHO: