

# ***IL SOLE, AMICO E NEMICO!***



Arriva l'estate, tutti in vacanza! Acqua, sabbia e soprattutto sole: divertimento e salute assicurati per tutta la famiglia.

Occhio però: i raggi UV-A e UV-B sono nemici della pelle e possono causare alterazioni e danni cutanei come eritemi e scottature.

I bambini, in modo particolare, vanno protetti nei confronti delle scottature in quanto le ustioni solari, durante l'infanzia, possono esporre a un maggior rischio di tumori cutanei in età adulta.

Conoscere e applicare **alcune semplici regole di prevenzione** permetterà ai vostri bambini di evitare danni alla pelle, senza per questo rinunciare al piacere godersi il sole.

## **Capitolo 1: Buon senso!**

- ✚ Prima di tutto evitare l'esposizione ai raggi solari diretti per i bambini che hanno **meno di 6 mesi**. Fino a questa età, i piccoli vanno sempre tenuti all'ombra: la loro pelle infatti non è ancora completamente dotata dei sistemi naturali di difesa (strato corneo e melanina).
- ✚ I **più grandicelli** possono permettersi qualche incursione fuori dall'ombrellone, ma non vanno lasciati giocare troppo a lungo sotto il sole.
- ✚ Assolutamente da evitare le ore centrali della giornata, che sono le più cariche di raggi ultravioletti. Il momento di maggior irradiazione va infatti dalle undici del mattino alle tre del pomeriggio: in questa fascia oraria viene emesso il 50 per cento dei raggi ultravioletti di un'intera giornata.
- ✚ Soprattutto durante i **primi giorni di vacanza** è consigliabile coprire i bimbi con una maglietta di colore chiaro di cotone, per evitare che i raggi colpiscano direttamente la cute, non ancora pronta a difendersi.
- ✚ Indispensabile per proteggersi dal sole è anche un cappellino, meglio se dotato di ampia visiera e di mantellina posteriore stile "Lawrence d'Arabia", in modo da riparare non solo la testa ma anche il volto del bambino e la parte posteriore del collo (occhi, naso, labbra e "coppino" sono parti molto delicate).

## Capitolo 2: **Farmacia!**

- ✚ In età pediatrica si raccomanda l'applicazione di prodotti, sotto forma di latte o crema, **contenenti schermi fisici assieme a filtri chimici di ultima generazione, ottimamente tollerati.**
- ✚ Assicurarsi che il fattore di protezione sia molto elevato (da almeno 30 a 50+) soprattutto se la cute del bambino è particolarmente chiara o caratterizzata da lentiggini, nevi o angiomi.
- ✚ Ripetere frequentemente l'applicazione, senza trascurare naso e orecchie, soprattutto dopo il bagno.
- ✚ Ricordate che l'effetto benefico del sole sull'attivazione della vitamina D e quindi sul metabolismo osseo non è influenzato dall'applicazione di schermi protettivi.

## Capitolo 3: **Controindicazioni!**

- ✚ L'esposizione ai raggi solari può avere inoltre controindicazioni se il bambino sta assumendo alcuni farmaci: se questo è il caso di vostro figlio, informatevi prima di partire per le vacanze.
- ✚ Se un bambino ha un nevo di grandi dimensioni oppure una cicatrice recente (anche quelle lasciate dalla varicella!) è necessario proteggere le zone interessate in modo totale.

## Capitolo 4: **Occhio!**

- ✚ Ricordate che l'azione dei raggi UV dipende da tanti fattori: la sabbia riflette circa il 25% di raggi UV, all'ombra ve ne sono circa il 50% e l'80% di essi passa attraverso le nubi se il cielo è velato. Immersi in acqua, inoltre, non si percepisce il calore del sole sulla pelle, ma i raggi UV penetrano nell'acqua, a profondità di bagno di bambino, per il 95% (importante quindi anche la protezione in acqua).
- ✚ Ricordate anche che il sole non c'è solo al mare, ma che il suo effetto, in montagna (soprattutto alta, sopra i 1200-1600 m slm) è amplificato dall'aria tersa e dal diminuito spessore dell'atmosfera che i raggi debbono attraversare; anche in montagna quindi, anche se la cute esposta è percentualmente minore, occorre avere una valida protezione solare.
- ✚ *Anche gli occhi devono essere protetti:* i raggi UV infatti attraverso il cristallino arrivano alla retina, dove possono provocare danni, sia immediati che remoti: è quindi buona regola abituare i bambini a tenere gli occhiali da sole, scegliendo prodotti di qualità certificata.

