

Inoltre una buona protezione dal sole durante l'infanzia costituisce una ottima forma di prevenzione contro i tumori della pelle nell'età adulta che sono strettamente associati con l'esposizione solare intensa ed intermittente durante l'infanzia e l'adolescenza. Il rischio è collegato alla durata di esposizione a pelle scoperta e alle scottature solari subite.

Occorre sapere che i **raggi del sole non sono tutti uguali**: si dividono infatti in ultravioletti (UV-A ed UV-B) ed in infrarossi. I primi stimolano la produzione di un pigmento colorato contenuto nella pelle, la melanina, in grado di scurire la cute. Sono in particolare gli ultravioletti di tipo A (UV-A) che, raggiungendo lo strato più profondo della pelle, il derma, sono in grado di abbronzarci mentre gli UV-B si fermano negli strati più superficiali, provocando la dilatazione dei capillari e, alla lunga, determinando arrossamenti ed irritazioni della cute. I raggi infrarossi invece scaldano la pelle senza abbronzarla e, amplificando l'azione dei raggi ultravioletti di tipo B, aumentano la possibilità di scottature ed eritemi.



Come comportarsi?

In linea generale, è bene evitare o limitare l'esposizione al sole nelle ore più calde della giornata, cioè fra le 11.00 e le 16.00, quando i raggi del sole colpiscono la terra perpendicolarmente e risultano più intensi. Se ciò non è possibile si devono utilizzare un cappellino a tesa larga e una maglietta di cotone. E' necessario lasciare alla pelle il tempo di abituarsi al sole e comunque proteggerla con filtri solari a fattore di protezione elevato, scegliendo prodotti non profumati per non attirare gli insetti e non causare irritazioni della pelle.

Meglio esporsi al sole con cautela, iniziando con 5 minuti e poi aumentare l'esposizione ogni giorno di alcuni minuti. In montagna i raggi del sole sono meno filtrati che al mare, il pericolo di scottature aumenta e quindi la pelle va protetta con attenzione ancora maggiore!



Attenzione alle giornate nuvolose perché i raggi ultravioletti (soprattutto UV-B) filtrano anche attraverso le nuvole e non solo abbronzano poco, ma è più facile che provochino scottature. Rammentare che i filtri solari perdono le loro proprietà con il passare del tempo e quindi non andrebbero riutilizzati se avanzati dall'anno precedente. I bambini non devono stare fermi al sole. Se si muovono, l'angolo delle radiazioni cambia continuamente in rapporto alla pelle e si allontana il rischio delle scottature. Inoltre bisogna far bere spesso i bambini e alla fine della giornata è importante reidratare la pelle con un doposole.

Se il bambino sguazza nell'acqua gran parte del giorno, è opportuno usare filtri solari resistenti all'acqua e **rinnovare spesso** l'applicazione (l'acqua aumenta l'intensità delle radiazioni solari!). La pelle delle persone di carnagione chiara e capelli biondi o rossi ha minor capacità di protezione e si brucia più facilmente; pertanto deve essere protetta con maggiore attenzione. In presenza di cicatrici o di esiti di varicella è bene comunque limitare l'esposizione solare, anche utilizzando i filtri solari.

Lo scopo dei filtri solari è soprattutto quello di assorbire una elevata frazione delle radiazioni UV-B, così da evitarne l'effetto arrossante, permettendo invece il passaggio di gran parte delle radiazioni UV-A, ad azione abbronzante. A questo proposito bisogna precisare che esistono

bambini al sole

Scritto da Administrator

Venerdì 18 Maggio 2012 10:37 - Ultimo aggiornamento Giovedì 13 Giugno 2013 10:17

diverse metodiche per calcolare il fattore di protezione solare o SPF (acronimo inglese di Sun Protection Factor): ve ne è una europea, una americana ed una australiana, e ciò rende non perfettamente comparabili i valori dell' SPF dei vari filtri solari in vendita nei diversi paesi.

Con una certa approssimazione si può dire che, a parità di capacità di protezione dai raggi solari, i valori espressi con la metodica americana sono più alti dei valori espressi con la metodica europea, per cui una crema prodotta ad esempio in Francia o in Italia con un fattore di protezione 10 proteggerà la pelle dalle scottature solari come una crema solare prodotta in USA con fattore di protezione 15.



Se, nonostante tutte le precauzioni prese, **la pelle del bambino apparisse arrossata e se il piccolo riferisse** bruciore, sarà necessario allontanarlo immediatamente dal sole, evitando che vi si esponga per alcuni giorni. Una crema lenitiva potrà dargli un po' di sollievo, ma solo il tempo e la lontananza dai raggi del sole potranno guarirlo. La scottatura scomparirà nel giro di due - tre giorni.

Per i bambini sotto i 6 mesi di età è consigliabile l'esposizione indiretta al sole (sotto l'ombrellone arrivano comunque raggi riflessi dalla superficie del mare e dalla sabbia), preferibilmente nella prima metà del mattino e nella seconda metà del pomeriggio. È opportuno limitare l'uso di filtri solari, per la possibilità di reazioni allergiche. Se il bambino ha pochi mesi di vita, può giocare in una vaschetta riempita di acqua di mare lasciata scaldare al sole.

bambini al sole

Scritto da Administrator

Venerdì 18 Maggio 2012 10:37 - Ultimo aggiornamento Giovedì 13 Giugno 2013 10:17

Se il bambino è più grande, si può lasciare sguazzare liberamente sul bagnasciuga o si può immergere direttamente in mare (ma non deve essere costretto contro voglia a entrare in acqua!). Il bagno può essere fatto anche dopo mangiato; solo nel caso di pasto molto abbondante o di acqua particolarmente fredda, è meglio attendere almeno 2 ore prima di immergerlo completamente.

Per quanto riguarda la durata del bagno in mare, si può affermare che non esiste un limite uguale per tutti i bambini. Se l'acqua non è troppo fredda e il sole troppo forte (rischio di insolazione!), l'unico segnale da controllare è che il bambino non inizi ad avere le labbra viola o brividi di freddo. In questo caso è meglio che esca dall'acqua.