

## PERCHÉ È IMPORTANTE DIFENDERE I BAMBINI DAL SOLE?



Nel mese di agosto come ogni anno vi è la più alta quantità di sole di tutto l'anno e per questo va fatta attenzione su quanto i bambini staranno sotto il sole per diversi motivi. L'esposizione al sole causa invecchiamento della pelle e tale rischio è aumentato negli ultimi anni a causa dell'aumento del "buco nell'ozono" che ormai molti sottovalutano ma che porta i suoi rischi. Basti pensare che il danno a livello dei tessuti cutanei è già presente con un semplice eritema, e si sommerà anno per anno. È anche vero che il sole è necessario per produrre la vitamina D, ma è sufficiente una esposizione minima per assicurare il fabbisogno.

***Quindi come proteggere il bambino dal sole?***

## COME PROTEGGERE IL BAMBINO?



Ecco una serie di **consigli**:

- ✓ Considerare il fototipo della pelle (cioè, grossolanamente, pelli chiare che non si abbronzano o si abbronzano poco devono porre maggior attenzione delle pelli scure);
- ✓ Considerare le condizioni legate all'altitudine, alla zona geografica, all'eventuale presenza di riflessi (acqua, neve, sabbia) o alle condizioni meteorologiche (ad esempio la presenza di vento o la nuvolosità aumentano il rischio di scottarsi perché si attenua la percezione del calore);
- ✓ Considerare che d'estate i raggi solari sono più intensi;
- ✓ Non esporre al sole i bimbi di pochi mesi;
- ✓ Per gli altri evitare le ore centrali del giorno (dalle 10 alle 16) e esporli gradualmente al sole iniziando con tempi brevi;
- ✓ Mettere un cappellino in testa (possibilmente a tesa larga) e occhiali da sole;
- ✓ Usare creme ad alto fattore di protezione, attive sia per UVB che UVA, facendo attenzione che la quantità applicata non sia troppo scarsa (l'uso delle creme non ostacola la formazione della vitamina D). Queste creme vanno rinnovate all'incirca ogni 2 ore e sempre dopo il bagno in acqua o dopo abbondanti sudate, anche se sulla confezione della crema è scritto "resistente all'acqua";
- ✓ Considerare comunque che il sole filtra anche attraverso gli indumenti e l'ombrellone e che quindi sarebbe bene usare le creme anche all'ombra;
- ✓ L'azione delle creme protettive, anche se utile, integra ma non sostituisce le precauzioni consigliate;
- ✓ La comparsa dell'eritema solare non avviene il più delle volte durante l'esposizione, ma solo dopo alcune ore e non è pertanto un criterio utile per decidere i tempi di permanenza al sole.