

Bambini e sole: sì, ma con prudenza

L'esposizione al sole procura al nostro organismo parecchi benefici.

Il sole, infatti:

- favorisce la formazione nell'organismo della vitamina D, indispensabile per l'assorbimento del calcio e per la sua deposizione nelle ossa;
- aiuta a regolare il ritmo sonno/sveglia;
- cura in maniera naturale alcune malattie della pelle, come psoriasi e dermatite atopica;
- stimola la produzione di melanina;
- favorisce il mantenimento della temperatura corporea;
- agisce su alcuni meccanismi biologici che influiscono sull'umore.

E' assolutamente necessario, però, evitare che il bambino esposto al sole si scotti!

Qui di seguito elenchiamo alcuni validi consigli da seguire per esporre i bambini al sole in sicurezza.

Bambini al sole: come evitare le scottature?

Giocare con la sabbia o con la palla, fare il bagno, raccogliere le conchiglie... quando si è al mare tenere i bambini sotto l'ombrellone non è facile.

Così come spalmarli con la crema solare e convincerli a indossare cappellino, occhiali da sole e anche la maglietta. ***Eppure è necessario perché proteggerli dai raggi ultravioletti significa tutelare la loro salute presente e futura.***

Tra i fattori di rischio per lo sviluppo di tumori della pelle in età adulta c'è, infatti, l'intensa esposizione al sole in età infantile, con scottature ed eritemi.

Alcune raccomandazioni per evitare che succeda:

- considerare che in estate i raggi solari sono più intensi e che l'esposizione al sole (e di conseguenza il rischio di scottature) è maggiore in montagna e/o in presenza di superfici che riflettono i raggi, come per esempio la neve, l'acqua, la sabbia;
- la presenza di vento o di nuvole aumenta il rischio di scottarsi perché la percezione del calore è minore;
- non esporre direttamente al sole i neonati fino a 6 mesi;
- per i bambini più grandi, evitare l'esposizione diretta nelle ore centrali del giorno (in estate dalle 11 alle 17) ed esporli gradualmente al sole iniziando con tempi brevi. Durante i primi giorni, se possibile, meglio far indossare indumenti lunghi che coprono braccia e gambe, soprattutto se i bambini sono piccoli;
- indossare un cappellino (possibilmente a tesa larga) e occhiali da sole;
- usare creme ad alto fattore di protezione (50 o 50+), attive sia per UVB che per UVA, applicando una quantità adeguata (per l'adulto la quantità consigliata corrisponde a 36

grammi, pari a 6 cucchiaini da tè). Queste creme vanno applicate almeno 15 minuti prima di esporsi al sole, rinnovate ogni due ore e sempre dopo il bagno in acqua o dopo abbondanti sudate, anche se sulla confezione della crema è scritto «resistente all'acqua»;

- considerare che il sole filtra anche attraverso gli indumenti e l'ombrellone e che è bene usare le creme anche all'ombra;
- le creme solari non vanno utilizzate solo al mare o in montagna, ma ogni volta che il bambino è impegnato in attività all'aria aperta.

Gli eritemi solari (scottature) compaiono in molti casi dopo alcune ore e spesso non mentre si è esposti al sole. È sbagliato, quindi, pensare che il rischio sia presente solo se la pelle incomincia ad arrossarsi. I bambini con pelle molto chiara, capelli rossi o biondissimi sono quelli che più facilmente e più rapidamente vanno incontro a scottature e per cui è necessaria una maggiore attenzione e prudenza. ***Applicare la crema protettiva non vuol dire poter stare al sole tutto il tempo che si vuole!***

Nessuna crema filtra completamente i raggi ultravioletti. Una parte, più o meno rilevante, può passare nonostante la crema. Per esempio, i solari con fattore di protezione (SPF) 50 bloccano al massimo il 98% dei raggi UVB. Inoltre, occorre considerare che l'SPF indicato in etichetta si riferisce solo alla protezione dai raggi UVB, responsabili della produzione di melanina e delle scottature, ma non ai raggi UVA, che penetrano in profondità nella pelle favorendone l'invecchiamento.

Entrambi, UVB e UVA, concorrono all'aumento del rischio di tumori della pelle.

Una raccomandazione europea ha stabilito che nelle creme solari la protezione contro i raggi UVA sia almeno un terzo dell'SPF dichiarato in etichetta. Questo significa che anche con creme ad alta protezione, la percentuale di raggi UVA che raggiunge la pelle può essere importante.

Prodotti solari: quale scegliere?

I prodotti solari dedicati ai bambini (che riportano spesso in etichetta il termine "kids") sono in genere ad alta (SPF 50) o altissima protezione (SPF 50+) perché la loro pelle è più sensibile ai danni del sole. Per garantire una maggiore sicurezza d'uso spesso contengono meno ingredienti critici e nessuna contiene fragranze che potrebbero provocare allergie, trattandosi di un prodotto destinato alla pelle sensibile dei bambini.

Gli spray solari hanno una facilità d'uso maggiore e sono spesso preferiti dai bambini. Spruzzarsi la crema addosso è piacevole e permette di raggiungere anche le parti del corpo più difficili, senza contaminazioni con sabbia e acqua. La consistenza più leggera e il fatto che si asciughi velocemente sulla pelle sono aspetti apprezzati da chi li utilizza. Occorre però fare attenzione a non spruzzare la crema direttamente sul viso. Inoltre, è più difficile di regolarsi sulla quantità e maggiore la probabilità che si usi meno crema di quella necessaria per avere una protezione adeguata.

Infine, ci può essere un problema di sicurezza se non si adotta qualche precauzione: nella composizione sono spesso inclusi ingredienti infiammabili (alcol e propellenti) e qualche

contenitore è sotto pressione, quindi infiammabile e soggetto a esplosione. Meglio non applicarlo quando si è vicini a una fiamma libera (barbecue, candela alla citronella).

Non solo sole

Oltre ai pericoli derivanti del sole, occorre preoccuparsi anche del caldo.

Per evitare la disidratazione, è necessario offrire spesso da bere al bambino: acqua, succhi frutti o altre bevande non fredde e a piccoli sorsi. Inoltre, è preferibile un'alimentazione ricca di frutta e verdura.

Chi vive in città deve considerare i possibili rischi dovuti agli elevati livelli di ozono, un gas che si forma nelle ore più calde e che è irritante per le vie respiratorie. I bambini piccoli sono particolarmente sensibili agli effetti nocivi di questo gas e ancora più a rischio sono i bambini con asma.

In generale è meglio scegliere la mattina come momento della giornata da dedicare alle attività all'aria aperta. La mattina, infatti, le concentrazioni sono minori. Durante le ore centrali della giornata sarebbe meglio stare in case evitando che il bambino sia esposto al sole.