

*Dedicato alle mamme e ai loro bambini!*

Trova le risposte che cerchi sul sito!



## Al sole in tutta sicurezza



Il sole fa bene ai bambini, per tanti motivi: permette la sintesi della vitamina D, necessaria per fissare il calcio nelle ossa. Rinforza il sistema immunitario e migliora le condizioni della pelle in caso di dermatite atopica, psoriasi o acne. In più, favorisce la produzione di serotonina, il neurotrasmettitore che regala benessere e buonumore.

SHARE IT!





Insomma, un vero toccasana sotto tanti punti di vista. D'altro canto, è stato ormai appurato che **un elevato numero di [scottature prese da bambini](#)** aumenta il rischio di sviluppare in età adulta tumori cutanei, come i melanomi. Ecco allora quali regole osservare per esporre i nostri piccoli al sole in tutta sicurezza.

## Qual è il momento giusto per andare in spiaggia?

Le ore migliori sono le prime del mattino, fin verso le 10:30 - 11, e quelle del tardo pomeriggio, dopo le 17.

<<In questi momenti il sole è basso all'orizzonte e per questo più filtrato dai vari strati dell'atmosfera, mentre alle 12 colpisce in modo molto più aggressivo perché i suoi raggi battono perpendicolarmente al suolo>>, spiega **Leonardo Celleno, dermatologo dell'Università Cattolica di Roma e presidente di Aideco (Associazione Italiana di Dermatologia e Cosmetologia)**.

Ma non è solo una questione di raggi UV: nelle ore centrali della giornata le temperature sono più elevate e i bambini, che sono molto più sensibili al caldo perché non hanno ancora sviluppato un efficace sistema di termoregolazione, possono andare più facilmente incontro a [colpi di calore](#).

## La crema? Va messa sempre

Anche se si rispettano gli orari, la pelle del bambino deve essere sempre schermata da una crema solare. << Per lasciarlo al sole in tutta sicurezza, **nei primi giorni sarà necessaria una fotoprotezione molto alta**, pari a un SPF, ovvero Sun Protection Factor, 50 +>>, osserva il dermatologo. <<Man mano che il bambino si abbronzerà e la sua pelle produrrà naturalmente melanina, il pigmento scuro che regala la tintarella creando una barriera nei confronti degli UV, si potrà usare un fattore protettivo più basso>>.

Anche quando il bambino sarà abbronzato, tuttavia, **sarà bene non scendere mai al di sotto di un SPF 30**, sia perché fino all'adolescenza la produzione di melanina non è ancora ottimale sia perché dobbiamo mettere in conto che difficilmente riusciremo a tenere nostro figlio all'ombra tutte le volte che glielo chiederemo!

## Applicarla bene per farlo rimanere al sole in sicurezza

Affinché agisca efficacemente, il solare va spalmato su tutto il corpo in modo uniforme, facendo attenzione a non dimenticare zone come orecchie, naso, dorso delle mani e dei piedi, che sono tra le più trascurate, ma anche tra le più esposte ai raggi UV.

Non basta mettere la crema una volta al giorno: **il prodotto dovrà essere applicato ogni due ore circa o anche prima se il bambino ha giocato nella sabbia**, ha sudato o ha fatto il bagno. Pure se la crema è classificata come 'water-resistant'.

È importante, poi, adoperare la giusta quantità di solare. <<La regola vuole che si spalmino 2 mg di prodotto per ogni 2 cm di cute>>, spiega Celleno. <<Nell'impossibilità di fare misurazioni precise, si

può considerare sufficiente la quantità di prodotto che consente di lasciare una leggera patina superficiale, che garantisce una schermatura ottimale>>.

## Contro le scottature, esposizioni gradualità

Per abituare la pelle al sole, nei giorni precedenti la partenza per le vacanze un'idea 'furba' può essere quella di approfittare di ogni occasione per portare il bambino all'aria aperta, in modo da stimolare un po' per volta la pelle a produrre melanina. <<L'importante è che si tratti sempre di esposizioni gradualità e che si osservino le stesse regole valide in spiaggia: protezione solare, orari giusti e tempi limitati, perché il sole di città scotta esattamente come quello del mare>>, evidenzia Celleno.

Una volta in vacanza, per stare al sole in sicurezza la cosa migliore è **cominciare con esposizioni di pochi minuti nei primi giorni per poi allungare via via i tempi**. Non esiste uno 'schema di esposizione' valido per tutti, perché molto dipende dal fototipo, ossia dalle caratteristiche della propria carnagione, e dalla latitudine del luogo di [villeggiatura](#). Al tempo stesso, anche quando si sarà perfettamente abbronzati, sarà sempre opportuno evitare 'bagni di sole' e alternare momenti di esposizione diretta con periodi più prolungati di permanenza all'ombra.

## Se compare l'eritema

Se il bambino è stato esposto a lungo ai raggi ultravioletti senza protezioni adeguate, può succedere che si prenda una scottatura. L'entità varia dall'eritema solare, che è un'ustione di primo grado caratterizzata da un arrossamento intenso della cute, fino a ustioni di secondo grado, in cui compaiono anche vescicole.

In caso di eritema <<dopo aver risciacquato delicatamente la pelle con acqua dolce, **si può applicare una crema lenitiva o un buon dopo sole a base di sostanze naturali** come aloe, acido glicirretico della liquerizia, bisabololo della camomilla o altri ingredienti vegetali>>, consiglia l'esperto. <<In caso di scottature più gravi è bene far vedere il bambino dal medico, che potrà consigliare una crema antibiotica e cortisonica.

Nei giorni successivi alla scottatura il bambino dovrà evitare di esporsi al sole fino a quando la pelle non sarà perfettamente guarita. Nel frattempo, potrà stare all'ombra, schermato da una crema con una fotoprotezione elevata e da un indumento leggero.

Angela Bisceglia

**Come ti organizzi quando sei al mare con il tuo bambino? [Lasciaci il tuo commento!](#)**