



Con le pinne, crema ed occhiali. Come proteggere i bambini al sole



Gli esperti consigliano di proteggere i bambini con creme solari

Prima degli otto anni la loro pelle non è in grado di difendersi dai raggi. Che generano danni con serie conseguenze in età adulta. Tra protezioni e cappellini ecco cosa fare per garantire al piccolo i benefici del sole senza rischiare. E' questo uno degli argomenti che verranno affrontati sul numero di Salute in edicola domani 10 maggio

di SIMONE VALESINI



09 maggio 2016

PROTEZIONE 15, 30 o 50? Schermo fisico o schermo chimico? E ancora: quanta crema solare mettere, e quanto spesso? È la domanda evergreen di stagione. Ma sono ancora in pochi a saper rispondere. La maggior parte degli italiani sa che ci sono dei pericoli legati a una scorretta esposizione al sole, ma poi non sa ancora bene come proteggere soprattutto i bambini. Lo indica un'indagine svolta da Ipsos per la *Società Italiana di Dermatologia e Cosmetologia* (Aideco): il 92 per cento del campione dichiara di conoscere il rapporto diretto tra scottature dell'infanzia e rischio di melanoma, e il 98 per cento dei consapevoli utilizza creme solari per proteggere la pelle dei figli. Ma quando si passa a come utilizzare le protezioni cominciano i dubbi.

L'indagine. Solo un intervistato su 10 conosce la differenza tra creme solari a schermo fisico (raccomandate per i bambini perché più protettive e meno irritanti) e a schermo chimico. E anche saperlo di rado si traduce in un comportamento virtuoso: solo un genitore su quattro tra quelli che conoscono le differenze utilizza infatti gli schermi fisici per i propri figli. Più di metà degli intervistati non sa quale sia il proprio fototipo, fondamentale per scegliere il fattore di protezione più adatto, e solo 5 genitori su 10 hanno chiesto consigli a un dermatologo sulla corrette prevenzione. Proviamo allora a mettere qualche punto per godersi e trarre i benefici del solleone senza correre rischi. Perché, sottolinea Leonardo Celleno, dermatologo dell'Università Cattolica di Roma e presidente di Aideco, «il sole ha degli effetti benefici: mezz'ora, un'ora al giorno fa bene alla salute e all'umore. Per affrontarlo in sicurezza servono protezioni adeguate, e informazioni corrette». Per questo Aideco lancia Sole sicuro, una campagna che punta a educare i ragazzi delle medie a un corretto rapporto con il sole.

Le domande dei genitori. Ma gli interrogativi dei genitori cominciano ben prima. E per fortuna, perché è nella prima infanzia che si possono fare i danni peggiori. Prima dei sei mesi, spiegano gli esperti, un neonato non dovrebbe mai essere esposto direttamente, e almeno fino ai due anni il tempo trascorso al sole va limitato, magari per fare il bagno: sempre la protezione 50 su tutte le zone esposte e meglio se con cappello, occhiali, maglietta. "Questo perché la produzione di melanina migliora con l'età, e prima degli 8/10 anni la pelle dei bambini non è in grado di difendersi dai raggi ultravioletti come quella degli adulti", chiarisce Maurizio Paradisi, consulente

dermatologo del Campus Biomedico ed esperto di dermatologia pediatrica.

Gli orari. Dopo i due anni i bambini possono quindi iniziare a trascorrere del tempo sotto i raggi, rispettando una serie di regole di buona condotta. Per prima cosa, il timing: l'esposizione diretta va evitata dalle 11 alle 16, quanto la potenza dei raggi Uvb è massima. Durante il resto della giornata possono stare al sole, ma sempre protetti da una crema solare a schermo fisico, che non contenga profumi o altri possibili allergeni. Il fattore di protezione deve essere 50 per le prime esposizioni, e può poi diminuire fino a 30 nelle settimane successive per i bambini dei fototipi più scuri. Se possibile, bisogna scegliere creme che non indichino solo il fattore di protezione dai raggi Uvb, ma anche quello per i raggi Uva, che deve essere pari almeno ad un terzo di quello Uvb. La crema, aggiunge Paradisi, va applicata anche se i bambini stanno sotto l'ombrellone, perché il riverbero dei raggi solari sull'acqua e sulla sabbia è altrettanto dannoso per la loro pelle.

Pelle, come proteggersi dal sole

Al sole protetti, ma mai al mare per più di 4 ore

✔ Creato da Repubblica.it il giugno 30, 2015

if Condividi

Condividi

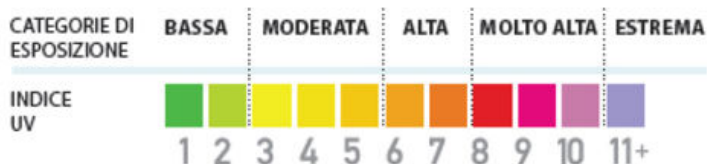


1



2

L'INDICE DELLA RADIAZIONE UV SOLARE (UVI)



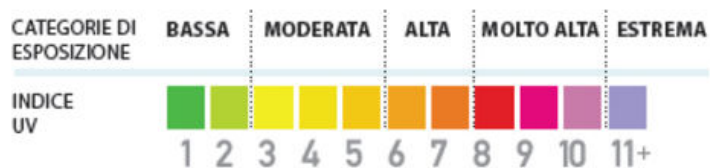
FOTOTIPO I

CAPELLI BIONDI/ROSSI
PELLE MOLTO CHIARA
OCCHI CHIARI

UV	SPF
1/3	15
4/6	30
7/9	50
10+	50+

3

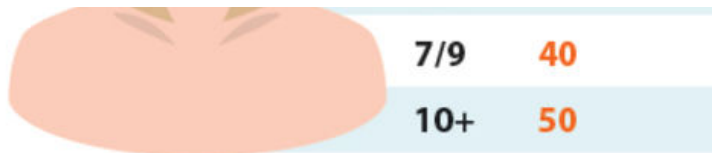
L'INDICE DELLA RADIAZIONE UV SOLARE (UVI)



FOTOTIPO II

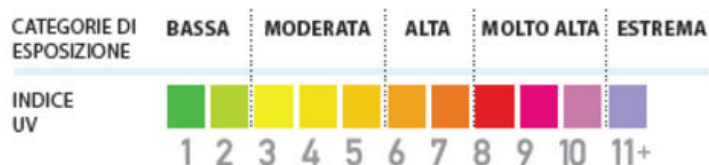
CAPELLI BIONDI/
CASTANI CHIARI
PELLE CHIARA
OCCHI CHIARI/SCURI

UV	SPF
1/3	12
4/6	25



4

L'INDICE DELLA RADIAZIONE UV SOLARE (UVI)

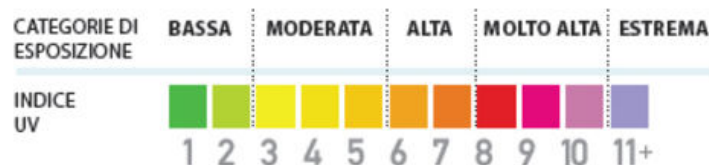


FOTOTIPO III
CAPELLI CASTANI
PELLE BRUNO-CHIARA
OCCHI SCURI

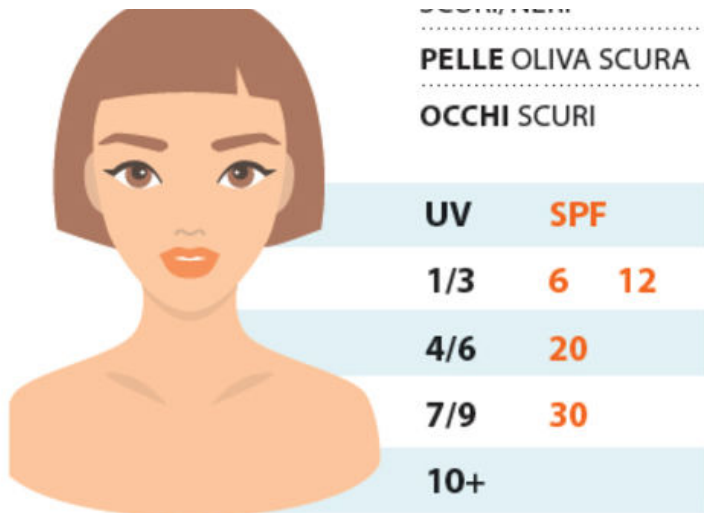
UV	SPF
1/3	9 15
4/6	30
7/9	50
10+	

5

L'INDICE DELLA RADIAZIONE UV SOLARE (UVI)

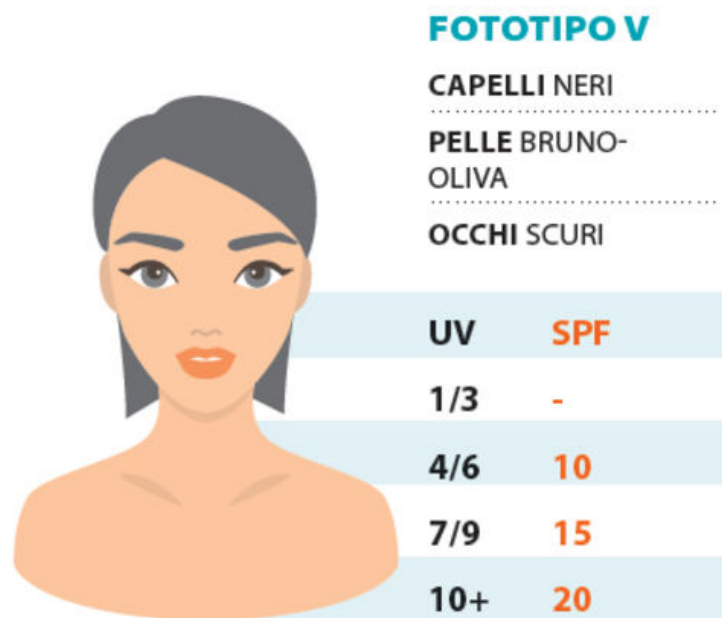
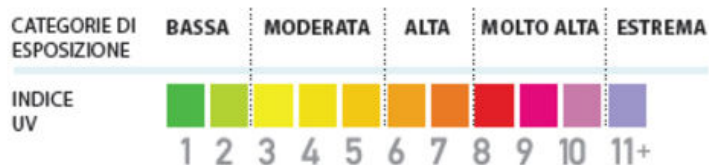


FOTOTIPO IV
CAPELLI CASTANI
SCURI/NFRI



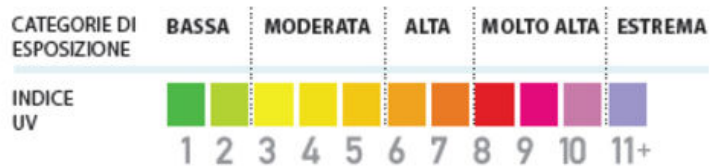
6

L'INDICE DELLA RADIAZIONE UV SOLARE (UVI)



7

L'INDICE DELLA RADIAZIONE UV SOLARE (UVI)



FOTOTIPO VI

CAPELLI NERI

PELLE NERA

OCCHI SCURI

UV	SPF
1/3	-
4/6	6
7/9	10
10+	15

Condividi

Condividi



Conversazioni su Facebook

0 commenti

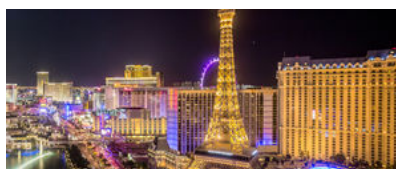
Ordina per **Meno recenti**



Aggiungi un commento...

Facebook Comments Plugin

Altre cose



Which Las Vegas Casino Are You?



What Is Your Faction In Divergent?

