



AL MARE È PIÙ PERICOLOSO

I benefici del sole possono essere sfruttati in qualsiasi località, anche se in città sono meno attivi e più velati. Negli strati più bassi dell'atmosfera, infatti, sono presenti sostanze inquinanti e pulviscolo in grado di assorbire fino al 60% dei raggi ultravioletti. Invece, i raggi solari al mare e in montagna sono più forti e, quindi, anche più pericolosi. Al mare, per esempio, acquistano maggior potenza riflettendosi sull'acqua. Questa, infatti, si comporta come uno specchio, riflettendo i raggi, che risultano così più intensi e più rischiosi per i piccoli, che giocano sulla riva.



già da piccoli

sotto il sole

Il sole è fondamentale per la vita e anche i bambini possono ottenere benefici dai suoi effetti, purché i bagni solari siano fatti in modo corretto. Come se si trattasse di una particolare forma di medicina, anche nel caso dei raggi ultravioletti è bene che i genitori seguano alcune regole precise: soltanto in questo modo, infatti, l'esposizione non si trasforma in nemica della pelle, ma diventa una perfetta alleata del benessere del bambino.

Nei primi anni di vita è meglio non esagerare: i raggi Uv fanno bene, ma vanno dosati con cautela per evitare scottature e altri guai

La loro pelle è più fragile di quella degli adulti

L'esposizione al sole non è esente da rischi, tanto maggiori quanto più il bambino è piccolo. Rispetto a quella degli adulti, la pelle dei piccoli è più sottile e meno pigmentata, cioè contiene una minore quantità di melanina, la sostanza responsabile dell'abbronzatura e in grado anche di difenderla dai raggi solari. Inoltre, essa non produce ancora il sebo e, di conseguenza, è meno protetta. Per questi motivi, i raggi possono penetrare più in profondità e danneggiare gli strati sottostanti.

Esporli gradualmente

Fino ai tre mesi è meglio che il piccolo non prenda il sole in modo diretto, anche se va protetto comunque con un solare e tenuto all'ombra delle piante, della tettoia del passeggino o sotto l'ombrellone: tutti espedienti che, in ogni caso, lasciano passare il 50% dei raggi ultravioletti.

■ Dopo i tre mesi si può esporre il piccolo all'irraggiamento diretto, ma in modo graduale: all'inizio sono sufficienti pochi minuti e poi, a mano a mano che la pelle diventa più scura, si possono allungare i tempi.

■ Con i bambini più grandicelli, se proprio non ne vogliono sapere di stare all'ombra, è bene scegliere un crema waterproof, cioè a prova d'acqua, in grado di resistere più a lungo agli attacchi non soltanto degli spruzzi delle onde, ma anche al sudore. Comunque, ogni tanto è sempre bene richiamare il bimbo sotto l'ombrellone.





Attenzione alla disidratazione...

Tra i pericoli cui un piccolo può andare incontro d'estate c'è la rapida disidratazione, in quanto ha più difficoltà a disperdere il calore attraverso la sudorazione rispetto a un adulto. La disidratazione, infatti, può essere una vera minaccia per un lattante, in quanto provoca la perdita di grandi quantità di sali minerali e un pericoloso aumento della temperatura del corpo, che si ripercuote soprattutto sul sistema nervoso, causando in certi casi convulsioni e danni seri alle cellule. Il piccolo soffre il caldo molto più dei grandi e il rischio di disidratarsi o di subire un pericoloso colpo di calore sono molto maggiori.

... e agli antibiotici

Le radiazioni solari possono anche facilitare il fenomeno della fotosensibilità o della fotoallergia, che si manifestano sottoforma di prurito ed eruzioni cutanee. Tali problemi compaiono più spesso se il piccolo prende alcuni farmaci. Gli antibiotici e gli antinfiammatori, per esempio, hanno un effetto negativo, perché assottigliano la pelle rendendola più sensibile alle scottature. Per questo motivo, se il bimbo sta facendo particolari cure, prima di esporlo al sole è indispensabile sentire il parere di un dermatologo.

GLI ORARI CONCESSI

Esporre al sole il piccolo tra le 9 e le 11 e dalle 16 in poi. Nelle ore centrali della giornata, i raggi hanno un'energia maggiore e possono essere causa di eritemi, scottature e irritazioni. Inoltre, i bambini più grandi possono rimanere al sole per più tempo, ma sempre nelle ore meno calde, e preferibilmente facendo del movimento. In questo modo, diminuiscono gli effetti dannosi del sole perché i raggi si distribuiscono in maniera uniforme su tutto il corpo e non soltanto su un'unica zona.

L'ABBIGLIAMENTO GIUSTO

Meglio scegliere vestiti in fibra naturale come il cotone, che assorbe il sudore, di colore chiaro e con trame fitte, per respingere i raggi del sole. Soprattutto durante i primi giorni di esposizione, poi, il bambino dovrebbe indossare una maglietta che gli copra le spalle, zona più a rischio di scottature. È bene che la pelle resti coperta anche quando il bimbo è in acqua: in questo modo è più protetto, purché lo si spogli non appena si esce dall'acqua. Gli indumenti bagnati proteggono di meno, perché lasciano passare un maggior numero di raggi solari. Mettere in testa un cappellino anche ai neonati nel passeggiare, meglio se di tela, bianco e con visiera, perché protegge gli occhi.

QUALE CREMA SCEGLIERE

Per evitare i brutti scherzi del sole, è importante usare sempre una crema solare protettiva dotata di filtro. I filtri migliori per i bambini sono quelli al biossido di titanio o all'ossido di zinco, che lasciano sulla pelle uno strato biancastro e risultano molto coprenti. Invece, meglio evitare i filtri chimici, perché a volte possono scatenare reazioni allergiche. Durante i primi giorni è bene scegliere una crema solare ad alta protezione, mentre quando la pelle ha cominciato a scurirsi si può passare a un prodotto con un filtro più leggero. Inoltre, la pelle va sempre protetta anche quando il piccolo è sotto l'ombrellone.



Proteggere anche gli occhi

Particolare attenzione va riservata agli occhi, soprattutto se chiari: vanno protetti con un buon paio di occhiali da sole, meglio se dotati di lenti filtranti anti-ultravioletti. Le lenti devono essere leggere e infrangibili, meglio se fatte di materiale plastico. I colori più indicati sono marrone, grigio e verde. Anche la montatura è molto importante: oltre a essere confortevole e robusta, deve consentire la giusta curvatura rispetto agli occhi.

■ La scelta deve ricadere su prodotti di qualità. Per questo motivo, è bene rivolgersi ai punti vendita degli ottici optometristi, dove sono disponibili occhiali per bambini in diversi modelli.

I cibi da preferire

Anche la dieta aiuta a proteggere la pelle. Tra le sostanze più importanti, ci sono la vitamina C (presente soprattutto nei vegetali e negli agrumi) ed E (nei cereali e negli ortaggi a foglia verde scuro).

■ Importante anche il selenio (contenuto in frutta e verdura, cereali e in alcuni pesci come i crostacei); il ferro (nella carne e nei vegetali a foglia verde) e le proteine (in carne, pesce, uova, latte).

■ Far mangiare ai bambini molta frutta e verdura, anche sotto forma di frullati e centrifugati, ricche di betacarotene, sostanza che protegge la pelle, e presente in molti vegetali dal colore arancione.



Servizio di Cesare Betti.

Con la consulenza del professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e venerologia a Milano e presidente della Società internazionale italiana di dermatologia plastica, estetica e oncologica.