

TEMPO DI VACANZE BAMBINI AL SOLE, CON PRUDENZA!

Con l'arrivo delle vacanze estive, i bambini trascorrono più tempo all'aperto, non solo al mare o in piscina ma anche al parco o durante le passeggiate in bicicletta. La loro pelle è molto più delicata di quella di un adulto e va protetta con maggiore attenzione da una eccessiva esposizione al sole.

La pelle di un bambino è molto diversa da quella di un adulto, più morbida, ma anche più sottile e particolarmente sensibile alla disidratazione. Inoltre ha poca melanina: ci vogliono anni prima che questa sostanza offra una protezione adeguata quindi, nel frattempo, le scottature sono più facili: una brutta scottatura, oltre all'arrossamento, può causare dolore, disidratazione, febbre e, nei casi più gravi, portare a shock.

Una buona protezione dal sole offre perciò vantaggi immediati ma anche sul lungo periodo rappresenta una valida forma di prevenzione: i tumori della pelle nell'età adulta infatti sono strettamente associati con l'esposizione solare intensa ed intermittente durante l'infanzia e l'adolescenza. Anche se l'attenzione per questo problema è aumentata nel corso degli ultimi anni, non è mai superfluo ribadire la necessità mantenere un atteggiamento di grande prudenza nell'esporre i bambini al sole.

Ecco perciò alcuni consigli:

- Fino a sei mesi è assolutamente vietato esporre i bambini alla luce diretta dei raggi solari: vanno tenuti riparati all'ombra, ma è bene sapere che anche sotto l'ombrellone non si è protetti dai raggi in quanto vengono riflessi dalla sabbia. Per i neonati una carrozzina con una tettoia è preferibile a un passeggino aperto, mentre per i bambini più grandicelli è meglio usare un passeggino con tettoia o con un ombrellino.
- Fino a tre anni è consigliabile evitare il sole nelle ore più calde. Meglio scegliere la mattina, fino alle 11, e il pomeriggio dopo le 16 quando le radiazioni sono meno forti e i rischi inferiori.
- In generale, almeno per i primi giorni, i bambini dovrebbero indossare un cappellino a tesa larga e una maglietta. Da ricordare che il tessuto bagnato protegge meno di quello asciutto, i colori scuri più di quelli chiari, le fibre acriliche più del cotone e i tessuti a trama "fitta" sono più efficaci dei tessuti a trama "rada" nel trattenere gli UV.
- Possibilmente dovrebbero indossare occhialini da sole. È importante utilizzare anche per loro lenti di qualità senza acquistare i primi occhiali che capitano su una bancarella: si rischia di incorrere in reazioni allergiche e congiuntivite.
- L'esposizione al sole deve essere graduale per lasciare alla pelle il tempo di abituarsi al sole. Per i bambini vanno utilizzati filtri solari a fattore di protezione elevato (30-50): più alto è il fattore di protezione, maggiore è la garanzia offerta.

QUALE FORMULAZIONE?

- Meglio prodotti non profumati per non attirare gli insetti e non causare irritazioni della pelle.
- Il latte è più facilmente spalmabile, ma è meno resistente e dunque va rinnovato più frequentemente di una crema.

- Preferire prodotti resistenti all'acqua (waterproof) che rimangono più a lungo soprattutto per i bimbi, che amano i lunghi bagnetti. Da ricordare comunque che "resistente" non significa "permanente" quindi anche queste creme vanno riapplicate frequentemente (ogni 2 ore).
- I protettivi solari vanno applicati almeno mezz'ora prima dell'esposizione, senza lesinare sulla quantità soprattutto nelle zone più a rischio come naso, fronte (evitando comunque il contatto con occhi e palpebre), labbra, orecchie, collo, dorso dei piedi e incavo del ginocchio. Non è vero che se il fattore di protezione è alto, basta una quantità ridotta.
- Dopo il bagno è importante asciugare bene il bambino sia per eliminare l'effetto "specchio" delle goccioline che possono favorire le scottature ma anche per evitare che rimanga dell'umidità nell'orecchio che potrebbe irritare e lacerare la pelle che riveste il condotto, permettendo l'ingresso di batteri o funghi.
- Per vedere se il bambino è "intollerante" ad un determinato prodotto, qualche giorno prima della vacanza si può mettere una piccola quantità di crema nella parte interna del polso o del braccio: se compare un arrossamento è meglio non usarla e cambiare marca.
- A volte può venire il dubbio che la protezione con la crema impedisca ai raggi solari di fare produrre alla pelle la vitamina D, molto importante per la crescita delle ossa. Si può stare tranquilli, poiché per la produzione della vitamina D è sufficiente anche una breve esposizione.

E SE COMUNQUE IL BAMBINO SI SCOTTA?

Gli interventi andranno rivolti al sollievo dei sintomi, evitando ulteriori esposizioni fino a quando i sintomi non sono completamente scomparsi. Sulla scottatura devono essere applicati impacchi di acqua fresca o leggermente tiepida per evitare la fastidiosa sensazione di freddo. Dopo l'impacco, utilizzare più volte al giorno una crema emolliente o idratante. In caso di eritema importante, possono risultare utili creme a base di idrocortisone allo 0,5%, da applicare 1-2 volte al giorno, per un breve periodo e su aree poco estese. Da evitare l'applicazione di creme a base di anestetici locali o antistaminici per il rischio di sensibilizzazione da contatto. In caso di febbre, si può ricorrere al paracetamolo al dosaggio adeguato all'età del bambino.