

# Il Mio Bambino al Sole



Guida per i genitori

 © Copyright 2002

Cura Redazionale e Organizzazione Editoriale:  
Massimo Valdina Coffee House Adv.

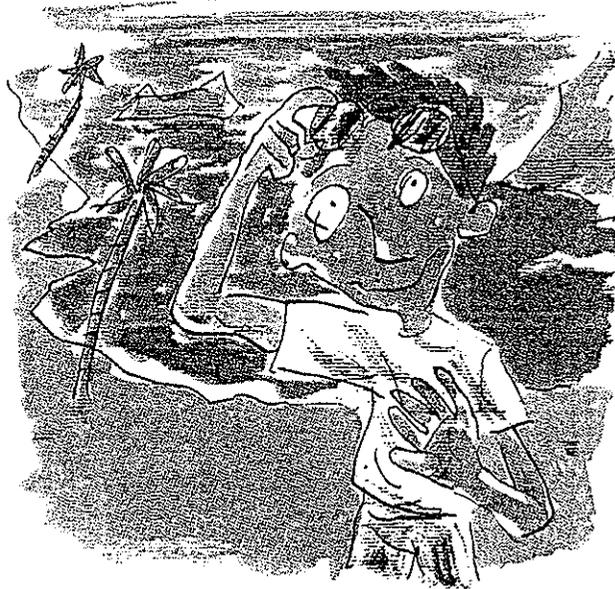
viale Vittorio Emanuele II, 70 24100 Bergamo  
e-mail: maxvald@tiscalinet.it

È rigorosamente vietata la riproduzione totale o parziale del presente volume in qualsiasi forma ottenibile, sia essa fotocopie o registrazione su dischi magnetici od altre, previa autorizzazione scritta dell'editore.

All rights reserved. No part of this publication may be translated, reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by other any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior permission of the publisher.

***Si attende l'estate con impazienza. Dopo i lunghi mesi invernali abbiamo tutti fretta di goderci un po' di natura.***

***Perché la calda stagione ci tira su il morale fino a questo punto? Ma perché c'è il sole! Quale piacere, dopo aver trascorso mesi di lavoro, rilassarsi e stendersi al sole in una bella giornata d'estate!  
Ci piace sentire i caldi raggi del sole carezzare la nostra pelle.***

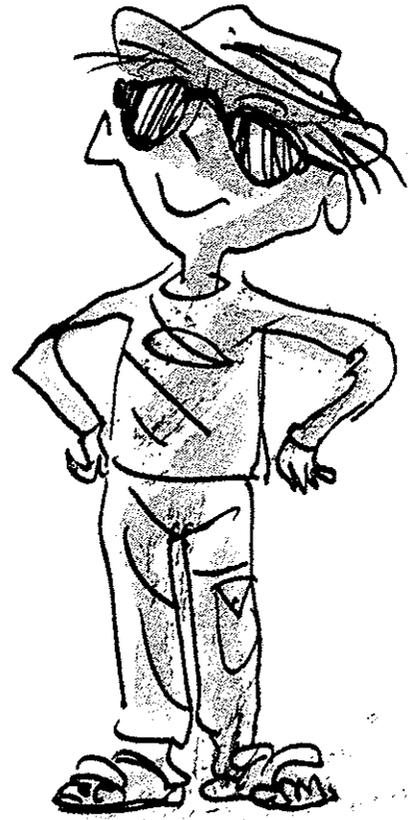


Ma attenzione! Il sole ha delle unghie e bisogna sapersi proteggere. Questo libretto vi spiegherà come voi e la vostra famiglia possiate godervi il sole evitando i suoi effetti dannosi. Leggete prima di accompagnare i vostri piccoli alla spiaggia, al parco o nel cortile di casa.

## **Che cosa può essere pericoloso?**

Senza il sole non ci sarebbe vita sulla terra. Ma certamente le sue radiazioni possono essere nocive. È il caso dei raggi ultravioletti (UV) che possono provocare le ustioni solari ed i tumori della pelle.

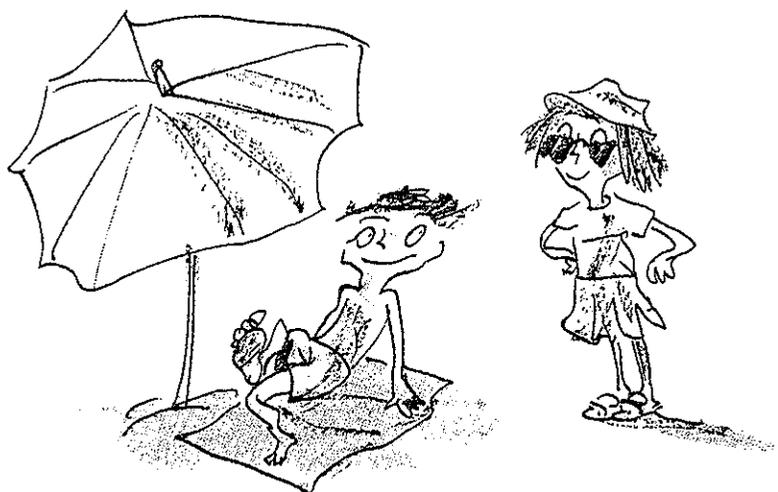
Lo strato d'ozono agisce come schermo solare. Da qualche anno, lo strato d'ozono si sta assottigliando gradualmente, il che si traduce in un aumento dei raggi ultravioletti che raggiungono la Terra.



## Conseguenze a lungo termine

Le ustioni solari non rappresentano la sola conseguenza di un'esposizione eccessiva al sole. Con gli anni un'esposizione troppo prolungata ai raggi ultravioletti ed ustioni solari ripetute possono causare:

- *I tumori della pelle*
- *L'invecchiamento della pelle (il cosiddetto fotoinvecchiamento)*
- *L'insorgenza di cataratta (cioè un opacamento del cristallino dell'occhio) che può interferire con la visione*



## I tumori della pelle e il sole

Il sole è la principale causa dei tumori della pelle, che rappresentano la varietà di tumore più frequente in Italia.

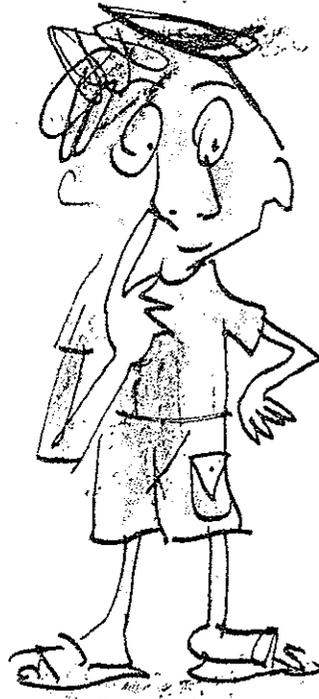
Tutti i tumori della pelle possono creare problemi se non sono trattati in tempo. Ma è il melanoma maligno che preoccupa di più il medico, perché dal 1980 i casi sono raddoppiati e può essere fatale (colpisce ogni anno in Italia circa 10 persone adulte ogni 100.000).



## I raggi ultravioletti, cosa sono?

I raggi ultravioletti emessi dal sole si possono dividere in tre gruppi a secondo della loro lunghezza d'onda. I raggi ultravioletti C (UVC) hanno la lunghezza d'onda più corta e non arrivano sulla superficie terrestre. I raggi ultravioletti B (UVB), le cui onde sono di lunghezza media, sono i principali responsabili dell'abbronzatura, delle ustioni solari, dell'invecchiamento della pelle e anche dello sviluppo dei tumori della pelle.

I raggi ultravioletti A (UVA) dalla lunghezza d'onda più lunga concorrono, anch'essi, all'abbronzatura così come all'invecchiamento della pelle con la perdita di elasticità e la comparsa di rughe. Le lampade per l'abbronzatura dei saloni di bellezza emettono soprattutto raggi UVA.



## **I bambini sono vulnerabili**

La nostra pelle subisce quotidianamente l'aggressione del sole.

È durante la nostra infanzia, prima dei 18 anni, che ci esponiamo di più al sole e riceviamo una quantità variabile tra il 60 e l'80% della dose totale ricevuta durante l'intera vita, soprattutto in estate.

Si consideri che il numero di ustioni solari durante l'infanzia o l'adolescenza rappresenta uno dei principali fattori che predispongono allo sviluppo di tumori della pelle.

Altri fattori favorenti sono:

- Il fatto di avere la pelle chiara (pelle che non si abbronzia facilmente), i capelli biondi o rossi e gli occhi chiari (blu, grigi o verdi),
- i lunghi soggiorni in Paesi tropicali o con intenso irraggiamento solare
- l'utilizzo sconsiderato di lampade per abbronzarsi



## Come proteggere la vostra famiglia

### **I bambini corrono i rischi più grandi**

I bambini hanno la pelle molto sensibile perché lo strato esterno della loro cute è più sottile di quello degli adulti.

**Il sistema che protegge la nostra pelle non è ancora sviluppato nei neonati.** Sono dunque più sensibili alle scottature. Anche i bambini di genitori con la carnagione nera devono essere protetti.

**Il vostro lattante non può dirvi che ha troppo caldo o che il sole è troppo forte, se ha sete o se è stanco. Il vostro bebè non può spostarsi all'ombra.**

**Un bambino ha una maggior superficie di pelle in rapporto al suo peso rispetto ad un adulto.**

Per questo se prende una ustione solare ha effetti più gravi rispetto all'adulto

## Come proteggere i vostri piccoli...

Durante il primo anno di vita tutti i bambini , devono evitare l'esposizione diretta al sole. Questo ridurrà i problemi connessi con i raggi ultravioletti in età adulta. Mettete il vostro bambino all'ombra. Utilizzate un parasole sul passeggino.

I vestiti proteggono il bambino dal sole. Mettetegli un pantalone largo, una blusa a maniche lunghe e un cappello a tese larghe. Scegliete di preferenza dei tessuti che non siano troppo sottili; se voi potete vedere attraverso il tessuto, i raggi del sole possono penetrare attraverso di essi. I vestiti bagnati forniscono una minore protezione.

Potete anche utilizzare uno schermo solare per il vostro bambino, ma è preferibile tenerlo vestito ed all'ombra.





### **... ed i bambini più grandi**

Protegete i bambini con vestiti adatti ed un cappellino ed evitate, per quanto possibile, l'esposizione diretta al sole durante le ore più calde della giornata (in genere, tra le ore 11 e le 15) quando i raggi UVB sono più intensi. Utilizzate uno schermo solare. Ricordate che il 40% dei raggi UVB possono essere riflessi dalla sabbia, dalla neve e dal cemento.

## Gli schermi solari per i bambini

Scegliete un latte o una crema per i più piccoli. Le altre preparazioni possono contenere dell'alcool, sostanza irritante. Certi prodotti possono irritare gli occhi. Se il vostro bebè piange o se i vostri bambini si lamentano di un bruciore agli occhi, sperimentate una marca differente

Utilizzate un prodotto che filtri la maggioranza dei raggi UVB e UVA

(consultate l'etichetta) e che abbia un indice di protezione di almeno 15

Se il vostro bambino ha la pelle particolarmente sensibile, assicuratevi che il prodotto prescelto non sia irritante

applicandolo a più riprese su una piccola superficie all'interno

dell'avambraccio nella piega del gomito prima di ungere il resto della pelle. Se la pelle si

arrossa o si manifestano altre reazioni, scegliete

un prodotto differente, eventualmente non profumato.

Se possibile, applicate lo schermo solare 15-30 minuti prima di uscire. Applicare generosamente il prodotto sulle regioni esposte, comprese le orecchie, il naso, il dorso dei piedi, e le ginocchia.



Stendete delicatamente la crema attorno agli occhi evitando le palpebre: i bimbi hanno la tendenza a strofinarsi gli occhi col rischio d'irritarli.

Ripetete l'applicazione spesso, soprattutto dopo il bagno o se il bambino suda, dopo aver asciugato la pelle. Se il vostro bambino gioca nell'acqua o suda molto scegliete un prodotto resistente all'acqua.

Applicate una crema o uno stick all'ossido di zinco al fine di proteggere più a lungo le aree vulnerabili come il naso, gli zigomi, l'esterno delle orecchie e le spalle.



**ATTENZIONE**

*Gli schermi solari non sono stati pensati per prolungare l'esposizione al sole, ma per proteggersi mentre si è al sole.*

**Che cosa significa IP?**

L'acronimo IP Indice di Protezione (A volte denominato SPF = Fattore di Protezione Solare) serve a designare l'indice di protezione di un prodotto nei confronti delle radiazioni ultraviolette: l'entità della protezione offerta verso tali radiazioni. Più l'IP è elevato più potrete prolungare la vostra esposizione al sole prima di subirne gli effetti nefasti.

Applicate lo schermo solare 15-30 minuti prima di esporvi al sole. Per mantenere la protezione, conviene ripetere l'applicazione dopo il bagno o se avete sudato, di regola ogni 2 ore. Lo schermo solare non v'impedirà di abbronzarvi, perché i filtri solari non assorbono tutti i raggi ultravioletti.



## ***Sappiamo se Il sole... Vero o falso?***

1. Il sole è la principale causa dei tumori della pelle
2. Le lampade abbronzanti degli istituti di bellezza non sono nocive perché non emettono che raggi UVA
3. Subire ustioni solari nell'infanzia può comportare un maggior rischio di sviluppare tumori della pelle in età adulta
4. Il sole è responsabile dell'apparizione di rughe sulla pelle
5. Al riparo di un ombrellone non si rischia niente
6. Andare in acqua tra le 11 e le 15 è il momento meno pericoloso per quanto riguarda i raggi solari
7. Per rimanere a lungo sotto il sole si può continuare a mettere lo schermo solare
8. L'abbronzatura protegge dal sole
9. Un cielo nuvoloso protegge dal sole
10. L'acqua protegge dai raggi del sole

*1. Vero - 2. Falso: gli UVA sono responsabili del tumore della pelle e delle rughe - 3. Vero - 4. Vero - 5. Falso, perché c'è il riverbero del sole - 6. Falso: tra le 11 e le 15, i raggi UVA sono più intensi - 7. Falso - 8. Falso - 9. Falso - 10. Falso*

---

## **In caso di ustioni solari**

Le ustioni solari possono essere un problema serio se il bambino è piccolo

<p>Date da bere a sufficienza Applicate degli impacchi freddi, e rinnovateli frequentemente Se necessario somministrate un farmaco antidolorifico (ad esempio, del paracetamolo) con dosaggio che dipende dall'età</p>
--

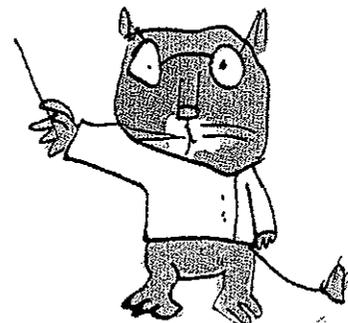
Nei casi più gravi:

Se il vostro bambino lamenta mal di testa, sonnolenza, febbre elevata o compaiono lesioni bollose sulla pelle, mettetevi in contatto urgentemente con un medico

## **Sole e medicine**

Alcuni medicinali possono essere responsabili di un'eruzione cutanea che compare dopo esposizione solare.

Leggete attentamente le avvertenze del farmaco o informatevi presso il medico o il farmacista.

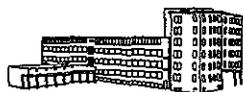


Per delle più ampie informazioni, potete rivolgervi al vostro medico curante





Gruppo Italiano Studi Epidemiologici in Dermatologia (GISED)  
Società Italiana di Dermatologia e Venereologia (SIDEV)



Laboratorio di Epidemiologia Generale  
Istituto di Ricerche Farmacologiche M. Negri, Milano (IIRFCM)



International Research Centre  
to Improve Health through Education and Communication



Materiali prodotti con il contributo di:



Lega italiana per la lotta contro i tumori sez. prov. di Bergamo

**L'ORÉAL**  
RECHERCHE

**MG**  
Print  
on Demand