

Super Sole

testo e illustrazioni
di Alessandro Sanna



M
Print
on Demand



Print
on Demand ©Copyright 2002

Cura Redazionale e Organizzazione Editoriale:

Massimo Valdinola Coffee House Adv. viale Vittorio Emanuele II, 70 24100 Bergamo

e-mail: maxvald@tiscalinet.it

testo e illustrazioni di Alessandro Sanna©



©Copyright 2002

Coordinamento scientifico e commenti dei testi Luigi Naldi

Largo Barozzi 1, 24100 Bergamo Tel. 035.400625 - Fax 035.253070

e-mail: gised@uninetcom.it

È rigorosamente vietata la riproduzione totale o parziale del presente volume in qualsiasi forma ottenibile, sia essa fotocopia o registrazione su dischi magnetici od altre, senza 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.





10.00



11.00



12.00



Super Sole

Testo e Illustrazioni
di Alessandro Sanna

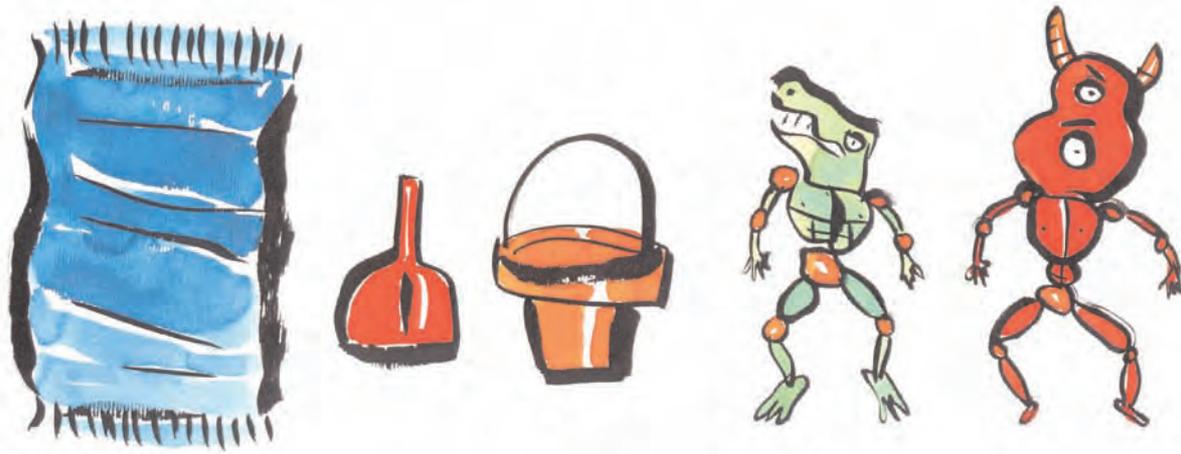
M
Print
on Demand

Due fratelli Luca e Andrea sono in vacanza al mare...ma purtroppo oggi è un brutto giorno e i due sono costretti a restare in casa a guardare la pioggia scendere!



Il fratello più grande, Andrea, bisbiglia nell'orecchio del fratellino che domani ci sarà bel tempo e il sole sarà così caldo che asciugherà tutto il bagnato della pioggia.





Luca comincia a saltellare entusiasta mentre prepara il suo zainetto da spiaggia: un asciugamano grande, una paletta, un secchiello, due super eroi di gomma.



Andrea consiglia al fratellino di mettere dentro lo zaino il vestito da “Super Sole”. Luca con la faccia un po’ stupita chiede al fratello che cosa stia dicendo e Andrea tira fuori dal suo zaino: un cappello con tutta l’aletta, T-shirts, un paio di occhiali da sole, una crema solare ad alta protezione (superiore a 15).



Le creme solari permettono di filtrare i raggi ultravioletti del sole che in dosi eccessive sono dannosi per la nostra pelle. La capacità schermante della crema è spesso indicata dalla sigla SPF. E' buona norma scegliere schermi solari ad alta protezione con SPF superiore a 15. Lo schermo solare va applicato ripetutamente (all'incirca ogni due ore) quando ci si espone al sole.

Come d'incanto Andrea si è trasformato in Super Sole! Luca un po' deluso dice: <<Ma quello non è il costume di un super eroe!>>





<<Questo è il costume che ti protegge dal sole>> afferma con sicurezza il fratellone!

<<Io resto con i miei pantaloncini da bagno e poi la mia pelle è già scura perché produce tantissima “melanina”>>!



<<Fa un po' come vuoi, non dire però che non ti avevo avvertito>>.



La melanina viene prodotta dai melanociti che si trovano nello strato profondo dell'epidermide (strato basale). La melanina colora la pelle e la protegge dai raggi ultravioletti del sole.



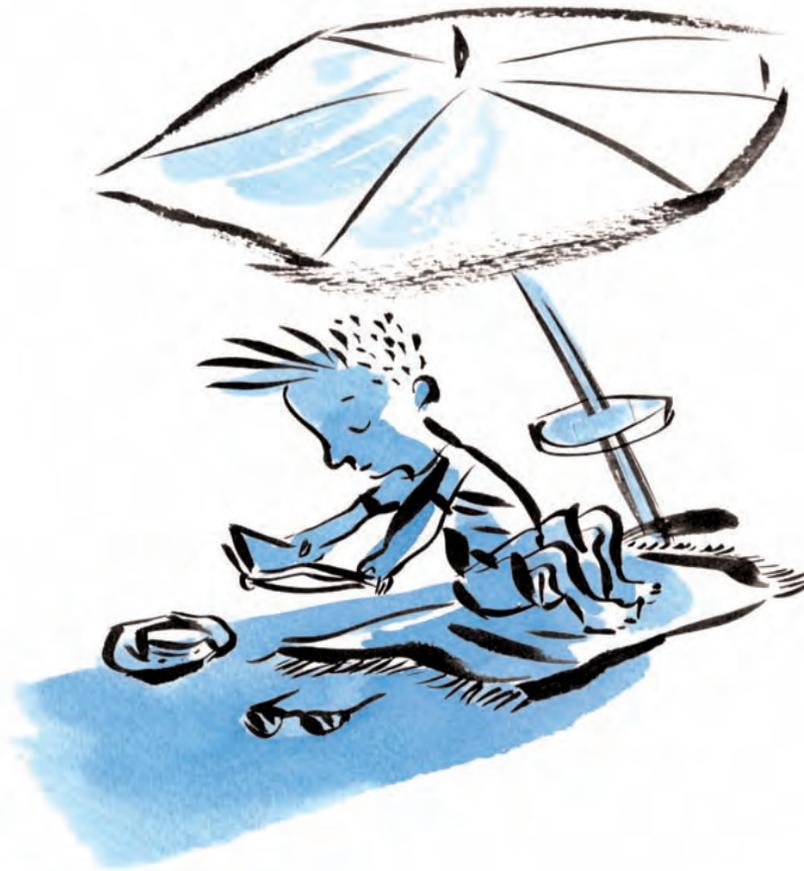
Il giorno dopo il tempo è stupendo anzi stupendissimo e
i due fratelli s'incamminano di buon mattino alla spiaggia più vicina.





Luca e Andrea giocano e corrono sulla spiaggia per una buona oretta, ogni tanto un tuffo in mare per rinfrescarsi e di nuovo a correre e a giocare, e poi...

...Stanchi da tutto quel giocare i due fratellini decidono di riposare un po'





Il piccolo Luca è steso a pancia in giù che prende il sole quando si sente pizzicare la schiena: <<Smetti di darmi i pizzicotti Andrea!>>. Ma Andrea è sotto l'ombrellone che legge. <<Sono io!>> Sente ruggire Luca che non capisce da dove provenga quella voce così grave.

<<Sono io ingenuo bambino, il Sole!!!>>.

Luca spaventato guarda in alto dove
pendicolare c'è un immenso sole a forma
di leone inferocito. <<Ma tu, tu sei il sole?>>
balbetta il bambino.

<<Sì Leone prego. Devi andartene dalla mia
vista altrimenti sono guai, potrei graffiarti
con le mie unghie a raggi "UV".



I raggi ultravioletti (UV) sono parte delle radiazioni emesse dal sole, insieme con la luce visibile. Le radiazioni UV che raggiungono la terra si distinguono in raggi UVA ed UVB. Le radiazioni UV sono causa di scottature solari ed a lungo andare danneggiano la nostra pelle facendola invecchiare.





Luca intimorito cerca di coprirsi con la sabbia ma scotta come il fuoco e allora pensa bene di nascondersi sotto l'asciugamano.

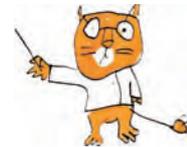
In quel preciso momento arriva Super Sole cioè Andrea che prende il fratello per mano portandolo a casa.



Luca si guarda allo specchio e si accorge che non solo la schiena è rossa come un pomodoro ma anche le spalle, le orecchie e il dorso dei piedi sono dello stesso colore.



Quando l'esposizione al sole è eccessiva la pelle si arrossa e può anche formare delle bolle. È quello che si chiama ustione o scottatura solare. È bene proteggersi dal sole con indumenti adatti e stando all'ombra durante le ore centrali della giornata. Sulle parti di pelle che rimangono scoperte è bene usare una crema solare ad alta protezione.





Andrea ricorda al fratellino il suo consiglio per proteggersi dal sole: «Ti sei preso una piccola scottatura ma poteva andare molto peggio, ricorda!>>. Luca mogio mogio si lascia spalmare dal fratello una crema idratante.

Dopo il pisolino pomeridiano, verso le 4, Andrea decide di portare il fratellino alla solita spiaggia per fargli vedere che il Sol Leone non è cattivo e che a quell'ora del giorno le sue unghie sono dolci carezze per la pelle.



<<Devi ascoltare sempre il tuo fratellone
maggiore!>> si rivolge il sole al piccolo Luca
che a occhi bassi sussurra: <<Non ruggisci
più, sei diventato buono?>>



<<Ricorda piccolo mio che sono tuo amico, tuo e di tutti gli altri esseri viventi: assieme all'acqua rendo possibile la vita su questo pianeta, devi stare attento però che nella stagione estiva, soprattutto nelle ore di punta che vanno dalle 11.00 alle 15.00, posso essere estremamente dannoso per la tua pelle e ti devi proteggere con l'ombra e con il costume da Super Sole>>.



Dalle 11.00 alle 15.00 è meglio restarsene all'ombra perché i raggi solari arrivano perpendicolari e attraversano uno strato minore di atmosfera.





Șol Leone abbraccia affettuosamente i due bambini producendo vitamina "D".

La sabbia è fresca, il mare caldo, il cielo rosa, arancio e blu, Andrea, Luca e Șol Leone giocano a rincorrersi, la pelle è ben protetta e come dire, i nostri amici sono proprio belli come il sole anzi come un Șuper Șole!



Il sole è importante per la formazione della vitamina D che rende le ossa ricche di calcio e dunque più resistenti. La vitamina D è prodotta dalla pelle quando esposta ai raggi ultravioletti.

Ciao ciao ciao!





13.00



14.00



15.00



16.00



17.00



18.00

Materiali prodotti con il contributo di:



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

L'ORÉAL
R E C H E R C H E

*Redazione e progetto editoriale
a cura di:*

M
Print
on Demand

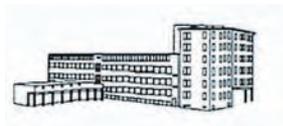
Progetto educativo a cura di:



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



International Research Centre *to* Improve Health through Education and Communication



Laboratorio di Epidemiologia Generale
Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri, Milano (IRFMN)



**Libro didattico ludico per
bambini sulla corretta
esposizione al sole.**

**Un libro divertente da portare
in vacanza e da regalare alla
sorellina o al fratellino!**