

# Le 10 regole d'oro per la corretta esposizione dei bambini al sole

## 1) Esporre per poco tempo

L'esposizione diretta al sole deve essere limitata nel tempo

## 2) Evitare le ore più assolate

Il bambino deve evitare il sole nelle ore centrali della giornata, cioè tra le 11 del mattino e le 16 del pomeriggio

## 3) Fino a un anno di età evitare l'esposizione al sole

Prima dell'anno di vita, sia al mare che in montagna, il bambino non va esposto alla luce diretta del sole, se non poco dopo l'alba o all'imbrunire

## 4) L'esposizione al sole deve essere graduale

La durata dell'esposizione deve essere progressiva. Si dovrebbe cominciare con 5- 10 minuti ed aumentare così ogni giorno. Questi tempi possono essere più lunghi se la cute è ben protetta da un filtro solare efficace

## 5) Attenzione al fototipo

I bambini con fototipo 1 e 2 (capelli rossi o biondo chiaro e pelle latte) devono evitare l'esposizione diretta al sole. Essi non possono mai ottenere un'abbronzatura davvero protettiva e devono indossare la maglietta anche durante il bagno in mare

## 6) Utilizzare sempre le creme solari

Fino a quando la pelle non si è scurita, è consigliabile una protezione molto alta (50+), poi si può passare a una alta o media. La dicitura "protezione totale" è ingannevole. Infatti nessun prodotto può offrire una simile sicurezza. L'applicazione va fatta poco prima di esporre il bambino al sole e su tutto il corpo

## 7) Rinnovare più volte l'applicazione

L'effetto protettivo di una crema solare si protrae mediamente per due ore, oltre le quali si deve ripetere l'applicazione. I prodotti solari devono essere riapplicati con frequenza soprattutto dopo aver nuotato, essersi bagnati o asciugati. E' prudente mettere la crema anche se il bambino sta sotto l'ombrellone

## 8) Coprire il bambino

Utilizzare sempre occhiali da sole con filtri UV 100% , cappellino a falde larghe e maglie di cotone, di colore scuro e a trama fitta

## 9) Anche con le nuvole

Attenzione alle giornate nuvolose, perché i raggi ultravioletti (soprattutto UVB) filtrano per l'80% anche attraverso le nuvole e provocano scottature. Inoltre, è bene tenere presente che l'acqua, la sabbia, la neve e il cemento riflettono fino all'85% della luce solare. I raggi ultravioletti penetrano nell' acqua fino ad una profondità di 60 cm

## 10) Non solo in vacanza

I bambini vanno protetti non solo durante le vacanze, al mare o in montagna, ma anche durante le normali attività all'aria aperta (sport, ma anche semplici passeggiate)