

BAMBINI AL SOLE



**GUADAGNIAMO I BENEFICI
E
LIMITIAMO I RISCHI**

SOLE



**50%
VISIBILE**

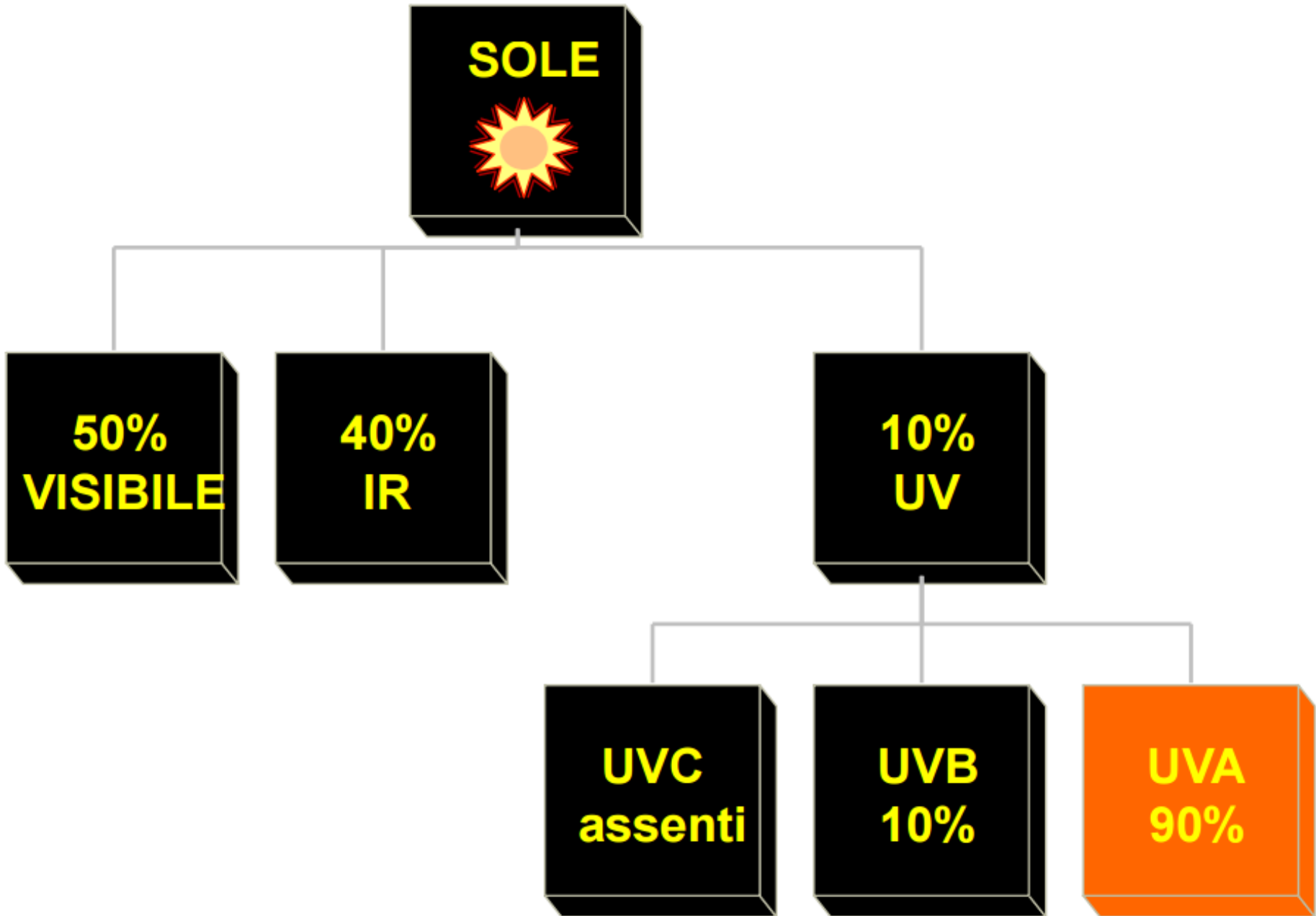
**40%
IR**

**10%
UV**

**UVC
assenti**

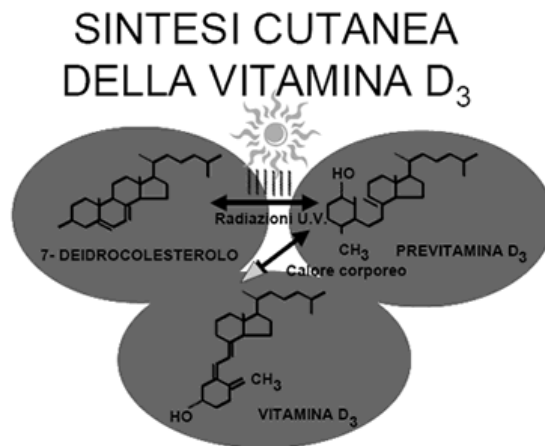
**UVB
10%**

**UVA
90%**



ATTIVANDO LA VITAMINA D FAVORISCE:

- CRESCITA CORRETTA DELLE OSSA
- SVILUPPO DEI MUSCOLI
- FUNZIONAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO
- PREVENZIONE DIABETE 1
- PREVENZIONE MALATTIE CARDIACHE
- DIMINUIZIONE DEL RISCHIO DI CANCRO



SOLE



**50%
VISIBILE**

**40%
IR**

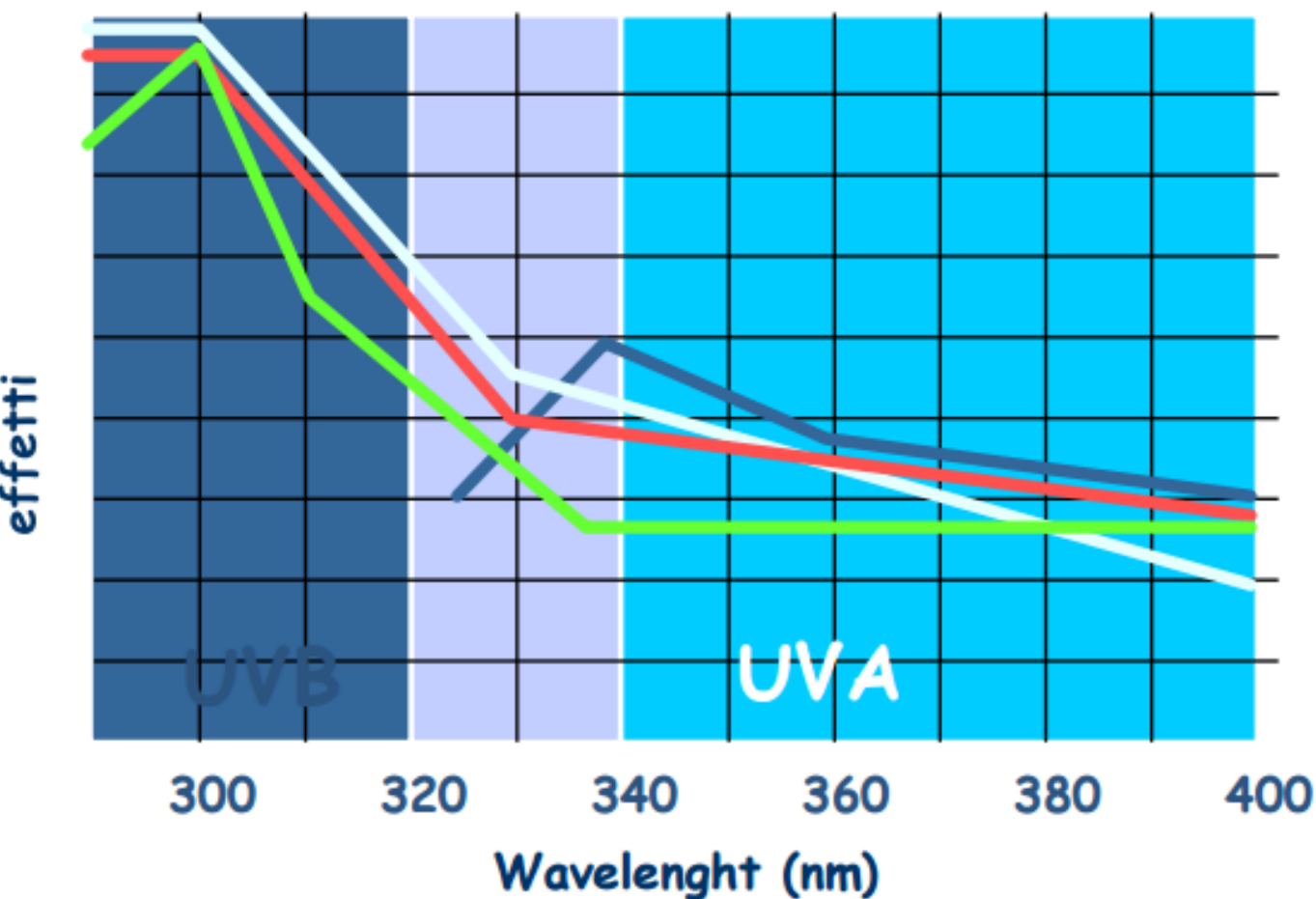
**10%
UV**

**UVC
assenti**

**UVB
10%**

**UVA
90%**

EFFETTI NOCIVI dei raggi UV



ERITEMI

TUMORI

ELASTOSI

RUGHE

LE **SCOTTATURE** IN ETA' INFANTILE ED ADOLESCENZIALE POSSONO FAVORIRE LA COMPARSA DI LESIONI CUTANEE NEGLI ANNI SUCCESSIVI:

- LENTIGGINI
- NEVI MELANOCITICI
- FOTOINVECCHIAMENTO CUTANEO
- CHERATOSI ATTINICA



MA ANCHE:

- MELANOMA**
- BASALIOMA**
- SPINALIOMA**

PRODOTTO SOLARE

Per “**PRODOTTO PER LA PROTEZIONE SOLARE**” si intende qualsiasi preparato (crema,olio,gel,spray) destinato ad essere posto in contatto con la pelle umana, al fine esclusivo, o principale , di proteggerla dai raggi UV, assorbendoli, o disperdendoli, mediante rifrazione

Legge 713/86



SPF

MED p (quantità di UV necessaria per produrre un minimo eritema sulla pelle protetta)

MED np (quantità di UV necessaria per produrre un minimo eritema sulla pelle non protetta)

FILTRI SOLARI

FILTRI FISICI

FILTRI CHIMICI

Raccomandazione Commissione Europea 2006/647

Raccomandazione COLIPA n° 23

4 categorie di protezione e 8 valori SPF

Bassa protezione	6-10
Media protezione	15-20-25
Alta protezione	30-50
Protezione molto alta	50+

NO ai claim “Sunblock” o “Protezione totale”

CARATTERISTICHE DI UN BUON SOLARE

- INNOCUO: NON TOSSICO, NON SENSIBILIZZANTE**
- COSMETOLOGICAMENTE GRADEVOLE**
- RESISTENZA ALL'ACQUA E AL SUDORE: > 70%**
- FILTRO: STABILITA' ALLA LUCE ED AL CALORE E RESISTENZA DI PROTEZIONE**
- SPF > 6**
- PROTEZIONE : UVA E UVB**
- UVA : PARI O SUPERIORE A 1/3 DEL SPF**

Abbigliamento e protezione UV

La migliore protezione è offerta da:

1. Tessuti chiari

2. Tessuti scuri



Cosa è cambiato negli ultimi anni?

Che misure vengono attuate?

Che consapevolezza c'è di eventuali rischi legati all'esposizione solare?

TIPI DI PELLE SULLA BASE DELLA REATTIVITÀ AL SOLE



Tipo di pelle	Storia di scottatura o abbronzatura
I	Si scotta sempre facilmente, non si abbronza mai. Tende ad avere le lentiggini, i capelli rossi o biondi e gli occhi blu o verdi
II	Si scotta sempre facilmente, a volte si abbronza. Tende ad avere i capelli chiari e gli occhi blu o marrone.
III	A volte si scotta, si abbronza gradualmente e uniformemente (marrone chiaro). Tende ad avere i capelli e gli occhi castani.
IV	Si scotta raramente, si abbronza sempre bene (marrone moderato). Tende ad avere gli occhi e i capelli marrone scuro.
V	Si scotta raramente, si abbronza profusamente (marrone scuro). Ha spesso gli occhi e i capelli marrone scuro.
VI	Non si scotta mai, ha pelle naturalmente molto pigmentata (nera). Di solito ha gli occhi e i capelli marrone-nero.

I pediatri dovrebbero, in occasione delle visite di controllo:

- provvedere a spiegare quali sono i rischi di una non corretta esposizione ai raggi UV**
- raccomandare l'utilizzo di cappello, vestiti adatti, occhiali da sole e prodotti solari in occasione di attività fisica all'aperto**
- sottolineare che anche le fonti artificiali sono pericolose, ed in particolare per gli adolescenti, sconsigliare fortemente l'esposizione alle lampade solari**

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

1) Esporre per poco tempo e con adeguata protezione

“L'esposizione diretta al sole deve essere limitata nel tempo e ben protetta, è il grande imperativo da cui non si può prescindere”

2) Evitare le ore più assolate

“Il bambino non deve stare al 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 diretta 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 diretta al sole deve essere graduale

“La durata dell'esposizione deve essere progressiva. Si dovrebbe cominciare con 5- 10 minuti, per poi aumentare di 5-10 minuti ogni giorno. Questi tempi possono essere superiori se la cute è ben protetta da un filtro solare efficace. L'abbronzatura che via via si forma sulla pelle, a sua volta diventa una protezione durante le successive esposizioni.”

5) Attenzione al fototipo

“Evitare l'esposizione diretta al sole dei bambini che appartengono ai fototipi 1 e 2, cioè con capelli rossi o biondo chiaro e pelle latte. I fototipi 1 e 2 non possono, infatti, mai ottenere un'abbronzatura davvero protettiva. Essi, quindi, non vanno mai esposti direttamente al sole 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, e soprattutto nei primi giorni di esposizione, è consigliabile una protezione molto alta (50+), dopodiché si può passare a una alta o media. La dicitura “protezione totale” è ingannevole, perché di fatto nessun prodotto può offrire una simile sicurezza. L'applicazione va fatta poco prima di esporre il bambino al sole e non solo nelle zone che si vogliono proteggere.”

7) Rinnovare più volte l'applicazione

“L'effetto protettivo di una crema solare si protrae mediamente per due ore, passate le quali si deve ripetere l'applicazione. I prodotti solari devono essere riapplicati con frequenza (ogni 2 ore), soprattutto dopo aver nuotato, essersi bagnati o asciugati. L'applicazione va comunque ripetuta dopo il bagno. E' prudente mettere la crema anche se il bambino sta sotto l'ombrellone. L'applicazione del solare non deve autorizzare a prolungare i tempi di esposizione diretta al sole, né ad ignorare la necessità di esporre il bambino gradualmente.”

8) Coprire il bambino

“E' importante usare le creme con filtri solari per integrare, ma non per sostituire, i metodi fisici di protezione dalle radiazioni, che vanno sempre utilizzati, e sono rappresentati da: -occhiali da sole con filtri UV 100% -cappellino a falde larghe che protegga testa (palpebre, naso, labbra, orecchie, nuca) e spalle -maglie di cotone, di colore scuro e a trama fitta.”

9) Anche con le nuvole

“Attenzione alle giornate nuvolose, perché i raggi ultravioletti filtrano per l'80% anche attraverso le nuvole ed è vero che abbronzano poco, ma è più facile che provochino 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 estive all'aria aperta (sport, ma anche semplici passeggiate).”