

ESPOSIZIONE AL SOLE

Estate



4

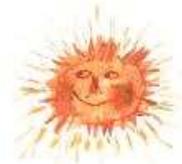
ESPOSIZIONE AL SOLE



Il sole fa bene perché favorisce la formazione della vitamina D, indispensabile per l'assorbimento del calcio e la sua deposizione nelle ossa ma bisogna **evitare che il bambino si "scotti"**.

Le *scottature* (forte rossore e bruciore della pelle) durante l'infanzia, possono rivelarsi pericolose da adulti (aumentano il rischio di melanoma).

- **Fino a sei mesi i bambini vanno tenuti sempre all'ombra.** Per i neonati utilizzare una carrozzina con tettoia.
- **Evitare le ore più calde:** dalle 11 alle 17 (ora legale) è bene che i bambini stiano in casa.
- **In vacanza al mare o in montagna esporre i bambini in modo graduale e progressivo,** durante i primi giorni far indossare una maglietta, un cappello a tesa larga e possibilmente occhialini scuri.
- Il sole si prende anche quando il bambino è in acqua o sotto l'ombrellone. Nell'acqua il caldo non è percepito ed è più facile andare incontro a scottature. Il sole si prende anche quando è nuvoloso.
- **Offrire spesso da bere** al bambino, acqua, succhi frutti o altre bevande non fredde e a piccoli sorsi.
- Utilizzare creme protettive solari, ad alta protezione (almeno n.15), che vanno applicate prima dell'esposizione al sole e poi ogni 2 – 3 ore e dopo il bagno anche se sono resistenti all'acqua. I bambini con carnagione chiara e capelli biondi/rossi hanno un maggior rischio di scottature e vanno maggiormente protetti. In caso di bambini allergici applicare una piccola quantità di crema su un braccio prima di spalmarla su tutto il corpo.



Applicare la crema protettiva non vuol dire poter stare al sole tutto il tempo che si vuole.

Ultimo aggiornamento: 19 Maggio 2009