



ESPOSIZIONE  
al SOLE

L'esposizione al sole fa bene perché favorisce la formazione nell'organismo della vitamina D, indispensabile per l'assorbimento del calcio e la sua deposizione nelle ossa; è **necessario** però **evitare che il bambino si "scotti"**.

Le scottature (forte rossore e bruciore della pelle) durante l'infanzia possono rivelarsi pericolose, in quanto in età adulta risultano associate ad aumento del rischio di insorgenza di melanoma.



- ✚ **Fino a sei mesi i bambini vanno tenuti sempre all'ombra.** Per i neonati utilizzare una carrozzina con tettoia; in ambiente esterno, talvolta anche all'ombra, può essere necessario applicare creme solari clinicamente testate e formulate ad uso pediatrico, ai bambini con la pelle molto chiara.
- ✚ **Evitare esposizione nelle ore più calde:** dalle 11:00 alle 17:00 circa (ora legale), è bene che i bambini stiano in casa.
- ✚ **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 occhiali con lenti con adeguato filtro UV.
- ✚ Il bambino prende il sole anche quando è in acqua o sotto l'ombrellone. Nell'acqua il caldo non è percepito ed è più facile andare incontro a scottature. Anche quando il cielo è velato o nuvoloso, nella prima infanzia, a causa della delicatezza della pelle, è possibile scottarsi.
- ✚ **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. 30), applicandole prima dell'esposizione al sole, regolarmente ogni 2-3 ore. E' opportuno riapplicare la crema dopo il bagno, anche se la crema solare protettiva utilizzata, è indicata come resistente all'acqua. I bambini con carnagione chiara e capelli biondi/rossi hanno un maggior rischio di scottature e vanno maggiormente protetti.
- ✚ È opportuno selezionare i prodotti solari privilegiando quelli dermatologicamente validati e formulati a uso pediatrico che garantiscono qualità e sicurezza in termini di schermi UVA – UVB, assenza di metalli pesanti, ipo-allergenicità.

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

La tua farmacia