

## Crema solari, come proteggere i bambini nel modo corretto

### I consigli della Società Italiana di Pediatria

Estate vuol dire voglia di stare all'aria aperta, al parco, al mare o tra i boschi in montagna. E' importante, però, godersi la bella stagione proteggendo i bambini dagli effetti dannosi dei raggi solari. Le scottature solari in età pediatrica sono, infatti, pericolose, perché responsabili della maggior parte dei casi di melanoma (tumore cutaneo molto aggressivo e potenzialmente mortale) del giovane-adulto.

Ecco allora una serie di consigli per divertirsi in sicurezza usando le creme protettive.

#### Le protezioni solari disponibili

I prodotti per la protezione solare contengono dei 'filtri', sostanze in grado di intercettare e neutralizzare i raggi UV.

Possono essere di due tipi, a volte presenti contemporaneamente:

- i filtri fisici costituiti da particelle a base di ossido di zinco e/o biossido di titanio che si frappongono tra la pelle e il sole. Non penetrando nella pelle, sono potenzialmente meno irritanti rispetto ai filtri chimici.
- i filtri chimici sono sostanze che penetrano nello spessore della pelle e assorbono i raggi UV, neutralizzandoli. I solari con filtri chimici sono più gestibili sul piano cosmetico, in quanto si applicano e si assorbono con maggiore facilità.

#### Le zone del corpo da proteggere di più

Tutta l'area della testa-collo, senza dimenticare le labbra (con protezioni specifiche ad SPF molto alto, le palpebre (con occhiali da sole con protezione UV) e le orecchie.

#### A che età i bambini possono iniziare a prendere il sole?

- I bambini di età inferiore ai 6 mesi non dovrebbero mai essere esposti al sole, nemmeno quello in città.
- Tra i 6 mesi e i 3 anni possono essere esposti, ma devono essere protetti con prodotti con ‘Protezione molto alta’ e un fattore SPF di 50+. Alle creme vanno associati indumenti confezionati con tessuti protettivi (riconoscibili dalla sigla UPF numero, 15, 30, 50, etc, riportata nell’etichetta) ed occhiali da sole con filtro UV.
- Dopo i 3 anni bisogna tenere conto del fototipo, ma in generale è bene non scendere sotto l’SPF 30.

Ricordare di utilizzare sempre la foto-protezione, anche quando si va a passeggio in città.

### Come applicare correttamente la protezione solare?

La prima applicazione andrebbe effettuata già a casa 20 minuti prima dell’esposizione. Successivamente va applicata ogni 2 ore fino alla fine dell’esposizione.

Se si utilizzano i prodotti ‘water resistant’ ossia resistenti all’acqua, i bambini possono fare bagni anche di 20-30 minuti in sicurezza. Importante però ricordare che dopo il bagno, l’asciugatura con l’asciugamano rimuove circa l’80% della crema che va quindi riapplicata prontamente.

### Quali protezioni utilizzare in età pediatrica

- Nei bambini con pelle intollerante/atopica ed in tutti quelli di età <1 anno: filtro solare esclusivamente fisico.
- Dopo l’anno di età preferire i filtri fisici, o prodotti a filtro chimico ma che non contengano specifiche sostanze che sono state oggetto di un warning dell’FDA (Oxybenzone, Avobezone, Octocrylene, Ecamsule).

Articolo originale consultabile [qui](#).