

“Tintarella di luna”: come esporsi al sole dai 6 mesi in su

“Moon-Tan”: sun safety from 6 months of age.

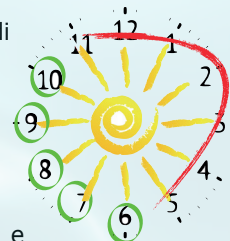
Finalmente la primavera e l’estate con belle giornate di sole! Una buona occasione per trascorrere più tempo all’aria aperta, giocare e fare sport.

Ecco alcune indicazioni per godersi questo periodo in sicurezza, ovunque si decida di trascorrere le vacanze.

Il sole ha tanti effetti benefici se l’esposizione ai raggi Ultravioletti (UV) avviene gradualmente e in un orario adeguato.

L’esposizione graduale al sole consente di difendersi in maniera naturale dai raggi UV, la pelle si ispessisce, il colore cambia e si produce la vitamina D.

Quando i raggi UV sono più intensi ci si può difendere cercando posti in ombra e coprendo il nostro corpo dalla testa in giù, perché le scottature, soprattutto durante l’infanzia e l’adolescenza, predispongono alla comparsa di tumori della pelle in età adulta.



Cosa si intende per esposizione graduale?

Esporsi non solo in estate ma durante tutto l’anno per giocare, correre e fare sport.

Quando esporsi?

Prima dei sei mesi di vita non bisogna mai esporre la pelle nuda ai raggi UV; dai sei mesi in poi, evitare l’esposizione diretta dalle 10 alle 17, quando i raggi sono forti e più diretti.

Come proteggersi? La scienza ci dice che la protezione più sicura si ha indossando indumenti di colore scuro e a trama fitta perché assorbono i raggi e non li fanno penetrare.

Se possiamo proteggerci con l’ombrellone è preferibile sceglierlo di colore scuro.

Quali indumenti usare? Cominciamo dall’alto con un cappellino a falda larga per proteggere occhi e viso, e scegliamo una maglia a trama fitta e preferibilmente di colore scuro.



E le creme solari?

Le creme solari non andrebbero utilizzate sotto i due anni di vita e nelle donne in gravidanza.

Solo quando l’esposizione al sole non si può evitare, si possono applicare le creme solari sulle piccole zone non coperte e in buona quantità.

Al momento numerose creme solari sono “sotto inchiesta” a causa di alcuni componenti presenti tra gli ingredienti che vengono assorbiti dalla pelle e agiscono come “interferenti endocrini”, cioè sostanze che sono dei “mimi” e vanno a svolgere nel nostro organismo le azioni degli ormoni. Sono necessari ulteriori studi, ma al momento diverse agenzie come la Food and Drug Administration, L’Accademia Americana di Pediatria, l’ECHA (l’Agenzia Europea per la Chimica), ne sconsigliano l’utilizzo in base al principio di precauzione*.



In sintesi: La protezione solare dovrebbe diventare una forma di prevenzione e di educazione al nostro amico sole. Una esposizione graduale in tutte le stagioni prepara la pelle delle bambine e dei bambini al sole, insieme alla buona abitudine di stare all’aria aperta. La ricerca dell’ombra e gli indumenti scuri, meglio se a trama fitta, sono la migliore e la principale protezione da adottare. I filtri solari rappresentano una forma di protezione per le parti scoperte, quando l’esposizione è inevitabile in orari in cui i raggi UV sono più forti e diretti.

Educhiamo noi stessi, i bambini e le bambine a godersi il sole in sicurezza!

**Il principio di precauzione indica che, se esiste un rischio per la salute, anche se non completamente dimostrato, ma con un possibile danno all’organismo, ci si astiene per precauzione ad usare questa sostanza.*