



INSERTO SALUTE E BENESSERE

# Salute bambini

anno 15 n. 624

21 maggio 2009

Un bambino al sole sulla spiaggia di Ostia, vicino Roma, in una fotografia degli anni 60 (Standard Rm)



## L'estate in piccolo

di Annamaria Messa

Dopo questa lunga, piovosa primavera non si vede l'ora di andare al mare, al parco o in montagna. «Soprattutto per far muovere i bambini all'aria, alla luce, sulla spiaggia», dicono i genitori. Con attenzione però, ri-

cordano puntualmente i medici. Il sole fa bene ma i raggi UVA e UVB sono nemici della pelle e specie i bambini vanno protetti, per evitare scottature che durante l'infanzia sono più pericolose perché possono esporre a maggiori rischi di melanomi da adulti. Sole "amico" dei bambini fino alle 11 del mattino e nel tardo pomeriggio. I lattanti

però vanno sempre tenuti all'ombra: la loro pelle non ha ancora meccanismi di difesa naturali. «La cute del neonato è molto più delicata. Anche sotto l'ombrellone arriva sole riflesso, fa caldo... fino a 6 mesi meglio lasciarli a casa», consiglia Giuseppe Fabrizi, Università

segue a pagina 24





INSERTO SALUTE E BENESSERE



La salute dei bambini  
prevenzione



I rimedi

# Creme sì, ma attenti all'uso



Genitori e figli  
al mare (anni  
60, Lambert)

**BISOGNA** fare attenzione nell'uso di pomate antistaminiche e creme a base di prometazina, sostanza antinfiammatoria che, però, ha un potente effetto fotosensibilizzante sulla pelle.

Le creme a base di prometazina sono molto diffuse, in particolare per le punture d'insetti ma, avverte il dermatologo, «se metto la pomata su una zona della pelle esposta alla luce rischio una fotodermatite pazzesca. Si può applicare su un gluteo che normalmente è coperto da slip o dal costume. Se l'applicazione è necessaria meglio farla di sera, e di giorno usare una crema cortisonica che non è foto sensibilizzante».

Problemi di sensibilizzazione si hanno anche con altri farmaci, per esempio alcuni antibiotici (tetracicline) e alcuni anticonvulsivanti. Meglio chiedere consiglio al pediatra prima di partire per le vacanze. (a. mes.)



Gli occhi

# Occhiali da sole anche per loro



**GLI** occhi non si abituano ai raggi UV ma ne risentono sempre più. Indispensabile quindi far indossare anche ai piccoli occhiali da sole di qualità per evitare infiammazioni di cornea, congiuntivite, lacrimazione, arrossamenti, fotosensibilità, danneggiamento del cristallino o della retina, problemi che possono con il tempo diventare irrimediabili. Gli oculisti SOI, Società Oftalmologica Italiana, evidenziano che pochi sono attenti a salvaguardare la propria vista e quella dei figli e ricordano che gli occhiali servono anche quando il cielo è nuvoloso. Nelle giornate coperte filtra l'80% degli UV e, come per la pelle, il rischio aumenta vicino ad acqua, sabbia, neve. Gli occhiali per bambini, ricordano gli ottici optometristi di Federottica, devono avere lenti scure (marrone, grigio o verde) per garantire massima protezione dai raggi UV. La montatura, leggera, confortevole, deve consentire la giusta centratura. (a. mes.)

segue da pagina 23

del Molise, presidente della Società Mondiale di Dermatologia Pediatrica. Quelli appena più grandicelli, e fino a due anni, «bisogna portarli a spasso, sulla riva del mare, nelle ore meno calde della giornata, nel passeggiare, in braccio, mano nella mano. Si possono lasciare seduti sulla battigia un quarto d'ora, quanto basta a quest'età per stimolare la produzione di vitamina D e impedire il rachitismo».

Soprattutto nei primi giorni di vacanza è di rigore cappellino, occhialetti da sole, maglietta di cotone. Fondamentale la protezione con filtro solare in base al fototipo. «Se carnagione e occhi sono chiari, capelli biondi, all'inizio dell'esposizione (anche dopo, quando il bimbo è un po' dorato) serve la

protezione massima (convenzionalmente il 50+) con filtri tipo biossido di titanio e ossido di zinco per evitare ustioni solari», dice il dottor Fabrizi. Protezione media, e bassa quando si è abbronzati, nei bambini dai 4 anni in su, con carnagione, occhi, capelli, scuri.

Sono quelli più difficili da tenere a freno. «In continuo movimento, non stanno sotto l'ombrellone, entrano ed escono dall'acqua, stanno ore al sole. Dalle 11 in poi consigliamo di mettere una maglietta di cotone, un berrettino (meglio se con ampia visiera in modo da riparare non solo la nuca ma anche il volto) e occhiali per proteggere la retina». Per migliorare la fotoprotezione negli adolescenti

Fabrizi suggerisce di «assumere integratori a base di carotenoidi due settimane prima e durante il periodo estivo». Fermo restando, ovviamente, l'uso dei filtri cosmetici. La sera, dopo il bagnetto o la doccia, si stende su viso e corpo una crema emolliente. La pelle dei bambini è secca, il sole la fa seccare ancora di più e l'uso di una crema idratante, dice il dermatologo, è una pratica che dovrebbe essere abituale su tutti i bambini fino a 12 anni.

**Tintarella e protezione.**

Spesso, anche per i bimbi, si usano prodotti con fattore di protezione bassa per timore che non si abbronzino. «Ognuno di noi ha un tempo di eritema», spiega Giuseppe Fabrizi, «e





INSERTO SALUTE E BENESSERE

Una bambina vestita da marinaretta in una fotografia del 1930 di H. Armstrong Roberts



La salute dei bambini  
prevenzione



Sui monti

# Il ghiacciaio può scottare

PIU' si sale e più diminuiscono lo schermo protettivo e l'effetto filtro dell'atmosfera. Ogni 300 metri di altezza la potenza dei raggi UV aumenta del 4% e, se nelle vicinanze ci sono ghiacciai, la radiazione solare diretta si abbina a quella riflessa dai ghiacci. Rischiano di più anche gli occhi. Indispensabili anche per i piccoli creme con filtri solari e occhiali di buona qualità, per proteggere dalla luce e dal vento. «I raggi UV raggiungono valori massimi quanto più il sole è alto, come nei mesi estivi», spiega Francesco Loperfido, oftalmologo presso l'Ospedale San Raffaele di Milano e consulente della Commissione Difesa Vista. «Laghi, fiumi, piscine inoltre agiscono da superfici riflettenti come la neve e accentuano l'esposizione alle radiazioni ultraviolette. La sera si possono avere occhi rossi e doloranti e si rischiano danni anche gravi alla cornea». Ancor più rischiano i bambini. La Commissione Difesa Vista ricorda che è indispensabile utilizzare occhiali da sole con la marcatura CE, accompagnati dal foglietto illustrativo, ampi sopra il sopracciglio, con lenti di qualità e infrangibili, filtri solari di categoria 4 che lasciano passare dal 3 al 8% della luce, ideali in montagna, e montatura ben aderente alla radice del naso.



In barca

# In mare azione estrema

LO STRETTO contatto con l'acqua è un rischio in più per la pelle dei bambini, visto il potere riflettente che potenzia l'azione del sole. In barca o sul gommone, poi, possiamo dire davvero che l'esposizione al sole raggiunge un livello "estremo". L'acqua non solo potenzia le radiazioni solari ma si combina con la salsedine e vento, che entrambi disidratano la pelle e la rendono più esposta a eritemi e irritazioni, sempre in agguato. Per i bambini in barca, dunque, bisogna senz'altro usare un'ultra protezione (SPF 50+), da applicare più volte nella giornata. I neonati e i piccoli con meno di 3 anni devono stare all'ombra o sottocoperta, con addosso sempre una camicia, pantaloni leggeri. E, pronti, cappellino e occhiali.



quando ci esponiamo al sole la pelle mette in atto una serie di meccanismi di difesa dai raggi ultravioletti. Il primo meccanismo è proprio l'ispessimento della cute, dello strato corneo. Poi si sceerne un filtro solare naturale, "acido urocanico" (cosiddetto perché si ritrova anche nelle urine dei cani), che non è mai, specie nei primi due anni di vita, in quantità tale da garantire una protezione solare sufficiente. Il bimbo ha la cute meno spessa dell'adulto, uno strato corneo molto più sottile e il fattore di protezione alto significa solo che può stare più tempo al sole prima di avere l'eritema solare», precisa Fabrizi. «Se per esempio in base al suo fototipo ha un tempo di eritema di 10 minuti e applico un fattore 3, avrà l'eritema dopo 30 minuti. Si moltiplica cioè il tempo minimo di eritema con il fattore di protezione

per sapere per quanto tempo si è protetti», spiega il dermatologo. Il filtro dev'essere applicato periodicamente e in modo uniforme su tutta la pelle.

**Precauzioni per i piccoli.** I solari più adatti sono in crema con fattore di protezione molto elevato e filtri efficaci per i raggi UVA e UVB. Poi si può scendere gradualmente con l'indice di protezione fino al fattore 15. I dermatologi pediatrici raccomandano linee con schermi fisici (ossido di zinco e di titanio), meglio se prive di nichel: il bambino con la dermatite atopica è allergico al nichel. Ripetere l'applicazione più volte senza trascurare naso e orecchie. Non applicare la crema in uno strato troppo sottile ma neanche troppo abbondante (bloccerebbe

l'evaporazione del sudore col rischio di far bruciare la pelle) e non massaggiare troppo: verrebbe assorbita in eccesso e ne rimarrebbe troppo poca sulla pelle.

**Scottature.** Se l'eritema solare è lieve (appare dopo 12/24 ore dall'esposizione al sole e dà senso di bruciore al bambino) il dottor Fabrizi consiglia: «Il giorno dopo niente sole, o sotto l'ombrellone e con una camicia addosso. Si applica due volte al giorno per un paio di giorni una crema cortisonica di bassa potenza. Se l'eritema è diffuso ma non profondo regredisce nel giro di 48 ore con una piccola desquamazione. Idratare la pelle con una crema emolliente». Se l'eritema è importante e con bolle «bisogna aggiungere all'uso locale di cortisone un antistaminico per via generale».