



# Sole amico o nemico?

Autore: Dott. Alberto **FERRANDO**

*Pediatra*

*Studio: Crso Europa 1136*

*Genova*

*Tel: +39.010.3732433*

*www.ferrandoalberto.com*

*aferrand@tin.it*

Quali sono i benefici e i danni della "tintarella"? Perché assistiamo in questi anni al "boom" dell'abbronzatura per cui vediamo in ogni stagione dell'anno persone con abbronzature da Maldive e assistiamo al fiorire di istituti di bellezza con vari tipi di lampade in grado di fornire in poco tempo abbronzature spettacolari? Da un punto di vista della etiologia umana (scienza che studi il comportamento dell'uomo) l'abbronzatura potrebbe servire a comunicare agli altri la propria situazione di agio e benessere, come i bei vestiti.

L'osservazione è quella che quando la massa della popolazione lavorava all'aperto avere la carnagione bianca era un segno di distinzione e di agio sociale. Adesso che quasi tutti lavorano al chiuso avviene il contrario per cui avere la carnagione abbronzata esprime possibilità di stare all'aperto, di fare vacanze, di avere del tempo libero a disposizione.

Ma i raggi del sole determinano anche dei danni in tutti ma soprattutto

nei bambini piccoli in quanto hanno difese della pelle ancora imperfette poiché l'epidermide (la parte superficiale della pelle) del bimbo è molto più sottile di quella di un adulto. Lo stesso vale per il suo strato più esterno, quindi la pelle è molto più penetrabile dai raggi solari. E' ormai noto che l'eccessiva esposizione al sole, soprattutto nelle persone con pelli sensibili (carnagione chiara) è uno dei maggiori fattori di invecchiamento della pelle e che i raggi ultravioletti sono responsabili dell'aumento dei tumori della pelle. Infatti l'incidenza dei tumori della pelle è proporzionale all'esposizione al sole. La diffusione di un tipo di



tumore della pelle, l'epitelioma basocellulare, è altissima, circa 1 su 1000, fortunatamente è un tumore circoscritto da cui si può ottenere la guarigione. Un altro tipo di tumore, il melanoma è, invece, maligno e in rapido aumento. Si stima che, in Italia (dati dell'Italian Skin Cancer Foundation) si manifestano circa 5000 casi all'anno, e le segnalazioni aumentano ogni anno. Anche in questo tipo di tumore è stata dimostrata la relazione tra insorgenza del tumore ed eccessiva esposizione solare. Non solo ma è stato anche notato che è particolarmente dannosa (cioè è più frequentemente associata all'insorgenza di melanoma) l'eccessiva esposizione al sole, con ustione solare, nei primi anni di vita fino alla adolescenza.

Il sole però ha anche azioni utili. Il primo beneficio è rappresentato dalla prevenzione del rachitismo. L'esposizione ai raggi ultravioletti ne previene infatti l'insorgenza. Altri effetti benefici ipotizzati che richiedono per ora studi più approfonditi sono rappresentati da una azione anticancro. Già nel 1980 era stata osservata una significativa correlazione positiva tra esposizione ai raggi del sole e riduzione del cancro del colon. Analoghe segnalazioni sono state fatte per il cancro al seno e alla pro-

stata. Tali effetti di protezione sarebbero dovuti all'effetto protettivo della vitamina D che viene sintetizzata dal nostro organismo esposto all'effetto del sole.

Quindi come fare per ottenere benefici annullando o limitando i danni? Innanzitutto con comportamenti "giudiziosi" quali esposizione graduale, evitare le ore dalle **11 alle 16:30**, utilizza abiti adeguati e creme protettive. Ce n'è davvero per tutti i gusti: in latte o in crema, in gel o in lozione spray. I solari sotto forma di olio hanno per lo più fattori di protezione molto bassi e sono quindi sconsigliati ai bambini, che hanno la pelle chiara e delicata. Si al latte, particolarmente adatto al corpo in quanto più facile da stendere. Le formule in gel hanno un immediato effetto refrigerante e assorbono rapidamente. Per questo rappresentano la scelta ideale se il bimbo non sopporta solari che richiedono un massaggio prolungato. Le emulsioni-spray hanno una consistenza acquosa: donano quindi sollievo alla pelle accaldata, ma evaporano rapidamente e non garantiscono, quindi la protezione migliore. Sono perfetti, invece, i solari in crema, che danno vita ad un vero e proprio schermo protettivo, sia per il viso che per il corpo. Quale fattore di protezione?

## FOTOTIPI

A seconda delle caratteristiche della pelle si possono distinguere sei tipi differenti, detti fototipi. A determinare il numero di appartenenza è la quantità di pigmento, melanina, presente negli strati cutanei più superficiali. Si distinguono sei tipi. Per tutti vale il consiglio di non esporsi nelle ore più calde del giorno, e di proteggere i propri bambini con cappello e maglietta almeno durante i primi giorni di vacanza. I fototipi uno e due raggruppano le persone con la pelle bianca e sottile, i capelli rossi o biondi, gli occhi chiari. Chi appartiene a questi due fototipi ha difficoltà ad abbronzarsi, tende ad arrossarsi o a scottarsi facilmente, e spesso è colpito da irritazioni ed eritemi. Il fototipo 3 tende a scottarsi moderatamente ed ad abbronzarsi gradualmente ed ha capelli ed occhi castani con pelle non bianchissima. I fototipi 4 e 5 sono caratterizzati da una maggior quantità di melanina per cui la pelle è più scura, si scottano di rado (od affatto) e solo dopo un'esposizione prolungata. Il fototipo 6 è caratterizzato da pelle ed occhi scuri, neri, non si scotta mai (rarissimo).

FOTOTIPO	Sensibilità UV	Protezione consigliata
1	Elevata ++++	Esporsi al sole sempre con cappello ed occhiali da sole Proteggere le parti esposte con schermi totali La pelle resiste al sole senza protezione per un tempo max di 10 min
2	Elevata +++	Idem c.s. Schermo totale o Fattore di Protezione elevato (>15) La pelle resiste al sole senza protezione per 10-20 min
3	Media ++	Proteggere il capo, occhi e labbra Schermo con F.P. fra 8 e 15 La pelle resiste al sole senza protezione per 20-30 min
4	Scarsa +	Proteggere il capo, occhi e labbra Schermo con F.P. fra 4 e 10 La pelle resiste al sole senza protezione per 30-45 min
5	Minima +/-	Proteggere il capo, occhi e labbra La pelle resiste al sole senza protezione per 60 min Al mare od in montagna usare un F.P. di 4-6
6	Nulla -	Proteggere il capo, occhi e labbra La pelle resiste al sole senza protezione per 90 min Al mare od in montagna usare un F.P. di 4

## Buono come the.

### Gustoso

Preparato al gusto di cedro, sano e ottimo the dalle proprietà benefiche, ideale anche come marmellata.

### Nutriente

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto.  
Valore energetico 291 Kcal/1266 KJ  
Proteine ..... 0,56 g  
Carboidrati ..... 71,41 g  
Grassi ..... 0,38 g  
Prodotto naturale: NO CONSERVANTI. NO COLORANTI

**Provalo subito!**

tel. **010 5954196** e-mail: **info@novafruit.it**

nova  fruit  
ITALIA  
[www.novafruit.it](http://www.novafruit.it)

In tutte le  
farmacie!

## Ottimo come marmellata.



**10 REGOLE DA SEGUIRE PER UN SOLE SICURO****1- Proteggere il neonato e il lattante**

Evitare l'esposizione diretta al sole nei primi sei mesi e limitarla il più possibile nei mesi successivi. La carrozzina può, quindi essere messa all'ombra, in modo che gli occhi non guardino in direzione del sole. La testa va sempre coperta con un cappellino di cotone e gli indumenti vanno regolati a seconda della temperatura.

Attenzione che anche all'ombra il bambino, per il riverbero del sole corre il rischio di scottature quindi non tenetelo sotto l'ombrellone a lungo e mai nelle ore più calde.

**2- Curare l'alimentazione**

Con il caldo il bambino perde molti liquidi attraverso il sudore, che vanno reintegrati per evitare il rischi di disidratazione. Bisogna, quindi offrire al piccolo un'alimentazione ricca di liquidi e di sali minerali (frutta).

**3- Scegliere l'ora migliore**

Le ore indicate per l'esposizione al sole del bimbo sono quelle del primo mattino e del tardo pomeriggio. Occorre, poi, sempre proteggere il bimbo indipendentemente dal tempo atmosferico, anche con il cielo coperto da nuvole si possono ustionare.

**4- Non dimenticare gli occhi**

Occorre proteggere gli occhi del piccolo sia dalla luce forte, sia dai raggi solari che possono danneggiare la retina. Se il bimbo è piccolo, deve indossare un cappellino con visiera. Se, invece, ha già l'età per portare gli occhiali da sole, bisogna che questi abbiano un filtro solare di ottima qualità (marchio CE).

**5- Schermare la pelle**

Occorre applicare sulla pelle del bimbo un prodotto solare, con filtro che lo protegga dall'azione dei raggi Uva e Uvb. Nei prodotti per l'infanzia il fattore di protezione dagli Uvb è in genere molto alto e comunque non deve essere inferiore a 15. Il prodotto solare va applicato con abbondanza su tutte le parti esposte.

**6- Ripetere l'applicazione**

Il prodotto di protezione va applicato più volte al giorno, specie se il bimbo entra ed esce continuamente dall'acqua. Non bisogna, inoltre, dimenticarsi di adottare anche altre precauzioni: la sera dopo il bagnetto, occorre spalmare su tutto il corpo del piccolo un prodotto idratante doposole specifico per l'infanzia.

**7- Non trascurare l'abbigliamento**

Sia al sole che all'ombra il bambino deve indossare sempre le mutandine e una maglietta che copra le spalle. La maglietta dovrebbe essere in fibra naturale che assorbe il sudore e di colore chiaro per respingere i raggi solari. Il piccolo dovrebbe indossare sempre un cappellino di cotone chiaro con la visiera, per proteggere gli occhi.

**8- Fare più attenzione nei week-end**

I pericoli maggiori di scottatura e di accumulo delle radiazioni sono legati alla vacanza breve, soprattutto al fine settimana. L'organismo, infatti, ha bisogno di tempo per adattarsi al cambiamento di clima e alla pelle servono parecchie ore per mettere in atto i meccanismi di difesa, cosa che in uno due giorni non è possibile, a maggior ragione in un bambino piccolo le cui difese sono ancora imperfette. Se si decide di portare, comunque, in vacanza il bimbo nel fine settimana occorre prestare molta più attenzione, proteggendo la pelle con filtri solari più forti e limitando l'esposizione al sole.

**9- Metterlo spesso all'ombra**

Quando si sceglie il luogo delle vacanze, occorre valutare sempre che ci sia la possibilità di mettere spesso il bimbo all'ombra. Per questo il luogo ideale dove trascorrere le vacanze con il bambino è la pineta, ma va bene anche la spiaggia purché attrezzata con ombrelloni.

**10- Sapere intervenire**

Malgrado tutte le precauzioni, il bimbo può scottarsi e addirittura avere la febbre. In questo caso bisogna portarlo subito dal medico. In caso di "colpo di sole" e "colpo di calore" bisogna portarlo in un luogo fresco e dargli da bere acqua a piccoli sorsi, tenendolo sdraiato.

Maggiore è il numero di riferimento, più elevata è la protezione offerta dal cosmetico. Anche un filtro molto elevato, tuttavia, non impedisce alla pelle di scurirsi. Ci si abbronzano anche con uno schermo totale, ci si abbronzano più gradualmente e in modo meno intenso ma al termine della vacanza l'abbronzatura risulterà più uniforme e duratura. Per i bambini e per le persone con carnagione chiara è meglio scegliere solari con fattore di protezione molto elevato. A seconda delle caratteristiche della pelle si possono distinguere sei tipi differenti, detti fototipi (vedi box pagina precedente). Occorre sottolineare, che queste suddivisioni valgono solo per gli adulti e per i bambini più grandicelli. I piccolissimi hanno caratteristiche cutanee diverse e la loro pelle è estremamente delicata e sensibile. Anche un neonato con la carnagione scura, quindi va protetto, anche se appartiene ad un fototipo alto.

