

# 10 consigli per proteggersi dal sole



1. Evitate o limitate l'esposizione al sole nelle ore più calde della giornata, cioè fra le 11 e le 16. Se ciò non è possibile utilizzate un cappellino a tesa larga, una maglietta di cotone ed eventualmente occhiali da sole.
2. Lasciate alla pelle il tempo di abituarsi al sole e comunque proteggete la pelle con filtri solari (contro raggi UVA e UVB) a Fattore di Protezione elevato.
3. Alcuni tipi di solari vengono definiti "sunblock" o "schermo totale". Questi termini sono impropri: per quanto il Fattore di Protezione sia alto, nessun prodotto è veramente in grado di schermare completamente le radiazioni solari.
4. Scegliete prodotti non profumati per non attirare gli insetti e non causare irritazioni della pelle.
5. La pelle delle persone di carnagione chiara e capelli biondi o rossi ha minor capacità di protezione e si brucia più facilmente; pertanto deve essere protetta con maggiore attenzione.
6. Se il bambino sguazza nell'acqua gran parte del giorno, usate prodotti resistenti all'acqua e rinnovate spesso l'applicazione. Ricordate che l'acqua aumenta l'intensità delle radiazioni solari.
7. I filtri solari perdono le loro proprietà con il passare del tempo e quindi non andrebbero riutilizzati se avanzati dall'anno precedente!
8. Per i bambini sotto i 6 mesi di età è consigliabile l'esposizione indiretta al sole (sotto l'ombrellone arrivano comunque raggi riflessi dalla superficie del mare e dalla sabbia), preferibilmente nella prima metà del mattino e nella seconda metà del pomeriggio. È opportuno limitare l'uso di filtri solari, per la possibilità di reazioni allergiche.
9. Controllate che i bambini non stiano fermi al sole. Se si muovono, l'angolo delle radiazioni cambia continuamente in rapporto alla pelle e si allontana il rischio di ustioni.
10. Fate bere spesso i bambini, soprattutto quelli più piccoli che si disidratano più facilmente. Alla fine della giornata è importante reidratare la pelle con un doposole.

*Ricordate che una buona protezione dal sole durante l'infanzia costituisce una ottima forma di prevenzione contro i tumori della pelle nell'età adulta.*