Estate, i consigli dell’esperta per i più piccoli: “Ecco come proteggerli dal sole e dal caldo”

Descrizione

di Angela Lombardini, pediatra di libera scelta

Ogni anno, con l’arrivo dell’estate, è importante ricordare le regole per un’esposizione al sole sicura dei nostri bambini. Innanzitutto, i lattanti sotto i 6 mesi dovrebbero evitare l’esposizione diretta al sole e non dovrebbero neanche stare troppo sotto l’ombrellone, perché l’ombra non filtra i raggi ultravioletti e la sabbia riflette i raggi solari. Non sono inoltre consigliate le creme solari.

Per i bambini oltre i 6 mesi, invece, sono necessari alcuni accorgimenti: evitare l’esposizione al sole durante le ore di maggiore intensità dei raggi UV, in genere dalle 10:30 alle 17:00; obbligatorio l’utilizzo di creme solari ad alta protezione (50+). Per i bambini dai 6 mesi ai 3 anni è preferibile utilizzare creme con un fattore di protezione 50+ con filtri fisici; dopo i 3 anni, si possono eventualmente usare creme con un fattore di protezione 30+, tenendo comunque in considerazione il fototipo del bambino: più la pelle è chiara, più è necessario utilizzare unaprotezione alta. In ogni caso, non esiste una crema che garantisca una protezione totale.

Le creme devono essere applicate almeno 20 minuti prima dell’esposizione. L’applicazione deve essere ripetuta dopo due ore e dopo ogni bagno. In alternativa, si possono far indossare indumenti realizzati con tessuti specifici che funzionano come schermi solari.

L’utilizzo del cappellino è consigliato quando il bambino gioca in spiaggia sotto il sole. È meglio scegliere cappellini di tessuto leggero o bucherellato, in modo che non trattengano il calore. Tutte queste precauzioni hanno l’unico scopo di evitare conseguenze a lungo termine, perché le scottature solari in età pediatrica possono rappresentare un fattore di rischio per lo sviluppo di tumori cutanei in età adulta. La pelle di un bambino è meno spessa del 30% rispetto a quella di un adulto, pertanto i raggi Uvb possono raggiungere strati più profondi, dove la protezione offerta dalla melanina è minore.

Oltre alla pelle, è importante proteggere anche gli occhi dei nostri piccoli con l’utilizzo di occhiali da sole fin dai 6 mesi, soprattutto in zone con alto riverbero come la spiaggia e l’acqua.

Oltre al sole, una delle caratteristiche dell’estate è il caldo. Il caldo intenso, associato a un alto grado di umidità, può provocare un colpo di calore, una condizione grave. Il nostro sistema di raffreddamento naturale consiste nella sudorazione e nella conduzione della cute: quando fa molto caldo, però, questo sistema può smettere di funzionare, per cui la temperatura del nostro corpo può raggiungere livelli pericolosi per la salute.

Per evitare le patologie da calore, è necessario adottare alcuni accorgimenti: evitare di stare all’aperto durante le ore più calde; stimolare i bambini a bere spesso; far indossare abiti larghi e di colore chiaro e cappelli leggeri; limitare l'attività fisica durante le ore più calde e stimolare i bambini a stare in luoghi ombreggiati.

CATEGORY

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione
07/07/2026
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta
Nome E Cognome Autore 1 : Angela Lombardini
Views : 725

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze