

# Proteggiamo i bambini dal sole

Costantino Panza\*, Maria Francesca Siracusano\*\*

\*Pediatra di famiglia, ASL Reggio Emilia; \*\*Pediatra di famiglia, ASL Messina

## Il sole è cattivo?

Il sole è fonte di vita sul nostro pianeta. Il sole è necessario per la vita delle piante, riscalda la terra, regola i bioritmi e determina la sintesi di vitamina D, ormone fondamentale per la salute delle ossa e per l'apparato immunitario. Bastano 15 minuti al giorno di esposizione al sole di volto, mani e braccia per avere la quantità giornaliera necessaria di vitamina D. Quindi il sole non è cattivo, anzi è indispensabile per tutti gli organismi viventi. Tuttavia ci sono delle radiazioni solari che possono, in alcune circostanze, avere un effetto dannoso sulle nostre cellule: queste radiazioni sono i raggi ultravioletti (UV).

## Quali sono gli effetti dannosi dei raggi UV?

Sappiamo che i raggi ultravioletti solari, che comprendono gli UV-A e gli UV-B, causano una carcinogenesi, ossia favoriscono la nascita di tumori.

Alcuni fattori ambientali possono favorire l'esposizione a questi raggi UV dannosi, come il buco dell'ozono e l'esporsi al sole con una pelle non protetta.

I tumori della pelle insorgono più facilmente in soggetti con pelle, capelli e occhi chiari (il cosiddetto fototipo I) e in soggetti che hanno subito delle scottature o eritemi solari, la cui pelle è stata in passato danneggiata da una esposizione non corretta al sole.

I tumori maligni della pelle (melanomi, carcinoma spinocellulare, carcinoma basocellulare) sono in costante aumento tra gli adulti di ogni età. In particolare, il melanoma, rarissimo in età pediatrica, risulta essere invece in aumento nell'adolescenza. La scottatura solare in un bambino potrebbe favorire la comparsa del melanoma durante l'età adulta e non durante l'età della crescita. Invece durante l'età pediatrica un eccesso di esposizione al sole può portare alla comparsa di nuovi nevi. Come genitori bisogna essere consapevoli della importanza di proteggere bene la pelle di un bambino da una eccessiva esposizione al sole per poter prevenire il pericolo di scottature solari.

Per corrispondenza:  
Costantino Panza  
e-mail: [costpan@tin.it](mailto:costpan@tin.it)

## Come possiamo proteggere bene il bambino?

Ci sono alcune regole semplici e facili da adottare per ridurre il rischio delle scottature solari e quindi per ridurre il rischio futuro di sviluppare, da adulto, un tumore della pelle.

- Non esponiamo i bambini all'aperto nelle ore quando il sole è più alto (dalle 10 alle 16).
- Copriamo i bambini con indumenti protettivi come camicie con maniche lunghe, cappello, occhiali da sole.
- Se nelle ore "NO" siamo all'aperto sostiamo in luoghi ombreggiati.
- Evitiamo l'utilizzo di lampade solari o docce solari abbronzanti a ogni età, soprattutto in età pediatrica. Informiamo correttamente gli adolescenti sull'utilizzo delle lampade "abbronzanti".
- Non esponiamo al sole bambini di età inferiore ai sei mesi. La loro pelle rischia di scottarsi molto facilmente.

È importante sapere che il 50% delle radiazioni UV-B in estate è presente 2 ore prima e 2 ore dopo il picco del sole. Inoltre più dell'80% delle radiazioni UV attraversa le nuvole e arriva sulla terra anche nelle zone di ombra. I raggi ultravioletti penetrano anche nell'acqua, fino a 60 cm di profondità, quindi facciamo attenzione quando nuotiamo.

## Quali sono le creme solari da utilizzare?

Per proteggere la pelle dalla esposizione eccessiva al sole ci sono tanti tipi di creme solari diverse, che si differenziano in base al tipo di filtri. Le creme si dividono in due grandi gruppi:

1. le creme che hanno uno schermo chimico e che ci proteggono dai raggi UV-B, che sono i raggi che provocano le scottature solari;
2. le creme che hanno uno schermo fisico, come l'ossido di zinco o il biossido di titanio, che ci proteggono dai raggi UV-B e UV-A. I raggi UV-A sono quelli che favoriscono l'abbronzatura.

Le creme si distinguono anche in base al grado di protezione: ci sono quelle a bassa protezione (6-10), a media prote-

## Filastrocca del buio al sole

*Le storie sono sogni senza sonno  
che spargono all'intorno  
con stelle di parole  
angolini di notte in mezzo al giorno  
pezzi di buio al sole.*

B. Tognolini

zione (15, 20, 25), ad alta protezione (30, 50) e ad altissima protezione (+ 50).

## Come vanno utilizzate le creme solari?

La crema solare va applicata circa mezz'ora prima di esporsi al sole, e bisogna riapplicarla ogni due ore o se facciamo il bagno o sudiamo. Poiché tutti i raggi ultravioletti (sia UV-B che UV-A) favoriscono i tumori della pelle, le creme più corrette da utilizzare sono quelle a schermo fisico. Attualmente sono in commercio spray con diffusione micronizzata di zinco o titanio, comodi da utilizzare, ma non ancora sufficientemente testati come sicurezza nei bambini. Tuttavia, per tutte le creme solari non è stata dimostrata l'efficacia nel prevenire i tumori della pelle. Addirittura alcuni studi hanno evidenziato che, mettendo una crema solare, si tende a esporsi al sole con tranquillità per un tempo maggiore, anche durante le ore considerate a maggiore rischio per i raggi UV, determinando in tal modo un aumento dei tumori della pelle. Questo non vuole dire che le creme solari favoriscano i tumori della pelle, ma che, piuttosto, si crei una falsa sicurezza causata dall'uso delle crema solare.

## Riassumendo:

- Preferire le creme solari a schermo fisico che ci proteggono dai raggi UV di tipo B e A.
- Le creme devono avere un grado di protezione maggiore di 15.
- Evitare un eccesso di esposizione al sole e l'esposizione nelle ore "NO" (dalle 10 alle 16).
- Nelle ore "NO" usare indumenti coprenti e sostare in zone ombreggiate. ♦

## Bibliografia di riferimento

Balk SJ, the Council on Environmental Health and Section on Dermatology. Ultraviolet Radiation: A Hazard to Children and Adolescents. *Pediatrics* 2011;127:e791-e817.  
Glanz K, Saraiya M, Wechsler H, Centers for Disease Control and Prevention. Guidelines for school programs to prevent skin cancer. *MMWR Recomm Rep* 2002;51(RR-4):1-18.