



Roma, 27 mag. (AdnKronos Salute) - Mare, montagna, campagna o città: qualunque sia la meta delle prossime vacanze, è di fondamentale importanza proteggere dal sole la pelle dei nostri piccoli. "L'esposizione prolungata al sole e le frequenti scottature prima dei 15 anni di età aumentano notevolmente il rischio di sviluppare un tumore della pelle in età adulta". Così Susanna Esposito, ordinario di Pediatria presso l'Università degli Studi di Perugia e presidente WAidid, in occasione di un workshop organizzato a Perugia in vista della stagione estiva.

In estate, infatti, con le alte temperature e a qualsiasi latitudine, il pericolo scottature è sempre dietro l'angolo. Per questo è necessario adottare alcune preziose precauzioni così da godere dei benefici del sole senza causare danni alla pelle del proprio bambino. "La nostra cute è protetta dai raggi ultravioletti attraverso la melanina – ha spiegato Esposito - una sostanza che si accumula nelle cellule più superficiali della pelle e che conferisce ad ogni individuo la propria colorazione. Questa è presente in quantità minima in età pediatrica per poi aumentare progressivamente durante la crescita. Per questo, da maggio ad agosto, quando i raggi Uv raggiungono la massima intensità, i bambini diventano i soggetti più a rischio ed è necessario difendere la loro pelle anche all'ombra. Gli effetti dei raggi Uv, infatti, possono danneggiare anche se non si è direttamente esposti al sole".

Ad abbassare il rischio scottature è, in primo luogo, l'utilizzo di un prodotto solare con un fattore di protezione molto alto (minimo 50). Questo va applicato con abbondanza almeno 30 minuti prima dell'esposizione al sole.

Non solo creme solari. Nei primi giorni di vacanza, infatti, la pelle è ancora molto chiara e non è ancora pronta a difendersi quindi è utile far indossare ai bambini indumenti in fibre naturali come il cotone. Un cappellino con visiera, inoltre, eviterà possibili insolazioni, mentre occhiali da sole con un buon filtro solare (marchio Ce) proteggerà la retina da eventuali problemi.

Fondamentale, poi, è sottrarsi all'esposizione al sole nelle ore centrali della giornata prediligendo le prime ore del mattino e del tardo pomeriggio, quando le temperature non raggiungono picchi elevati. Occorre comunque proteggere sempre i bambini poiché la scottatura può verificarsi anche con un cielo coperto di nubi. Particolare attenzione va prestata ai bambini con pelle molto chiara o chiara, capelli biondi o rossi. In questi soggetti, infatti, la pelle risulta estremamente sensibile. L'esposizione è in genere sconsigliata e, nel caso in cui non fosse possibile evitarla, dovrebbe essere molto breve e limitata alle prime e ultime ore del giorno. L'applicazione di creme protettive in caso di permanenza all'aperto per più di 20 minuti è raccomandata.

Ma come si riconosce una scottatura? La scottatura è un'inflammatione della cute causata da una esposizione eccessiva ai raggi ultravioletti. Può essere di lieve entità se si manifesta con arrossamento della cute e, talvolta, prurito. È moderata se all'arrossamento si assoceranno dolore e gonfiore, oltre ad alcune vesciche contenenti un liquido chiaro. La scottatura più grave si presenta con chiazze dalla colorazione nerastra e mancanza di sensibilità della zona interessata. Questo livello di ustione spesso si manifesta con ulteriori sintomi come febbre, nausea e vomito.

Il primo passo è quello di rivolgersi al pediatra. È importante trattare la zona ustionata con le mani ben pulite, quindi è opportuno lavarle sempre prima di avvicinare l'ustione. Un rimedio efficace è rappresentato dagli impacchi di acqua fredda che, applicati sulla zona interessata, riducono la temperatura e alleviano il dolore. È importante effettuare l'impacco con estrema delicatezza: le vesciche sono fragili ed è preferibile che non si rompano, evitando così il rischio di contrarre infezioni. Se la cute ustionata presenta bolle e queste si aprono senza toccarle, il pediatra valuterà se applicare una crema antibiotica e coprire la zona con delle garze sterili. Quanto all'alimentazione, è opportuno reintegrare i liquidi e i sali minerali persi attraverso il sudore così da evitare il rischio di disidratazione. Via libera, quindi, a frutta e verdura di stagione e molta acqua naturale.